الطبعة 6

د. شريف عرفة

إنسان بعد التحديث

دليلك العلمي للارتقاء النفسي

الدار المصرية اللبنانية

د. شريف عرفة

إنسان بعد التحديث

دليلك العلمي للارتقاء النفسي

إهـداء

إلى من أريد أن أهدي كل أعمالي وأكثر.

و إلى البروفيسور أحمد عكاشة، والبروفيسور أحمد خالد توفيق، والبروفيسور مارتن سليجمان Martin Seligman والمهندس والإعلامي حسام محفوظ..
شكرا وتقديرا وامتنانا.

شريف محمود

مـقدمة

عن الكتاب وكيفية قراءته

«كـل نفـس ذائقـة المـوت.. إلا أن الحيـاة لا تتذوقها كل الأنفس»

جلال الدين الرومي

تلك الفتاة



لم يكن رجال الشرطة المكلفون بتفتيش المنزل، يتوقعون أنهم بصدد كشف سر يفوق في غرابته أقصى خيالاتهم جموحا. دخلوا وفتحوا باب الغرفة المظلمة، ليجدوا الفتاة جالسة منزوية تنظر لهم في براءة، دون أن تنطق بحرف.

إنها سوزان أيها السادة.. أو «جيني وايلي» Genie Wiley كما تطلق عليها وسائل الإعلام لسبب ما.

أصل الحكاية أن والدها كان رجلا قاسيا مختلا.. قام بحبسها في إحدى غرف المنزل منذ وُلدت، ولم يسمح لها بمغادرتها أبدا، وأصدر أوامره ألا يكلمها أحد على الإطلاق، كي لا تصدر أي صوت يزعجه!

عاشت جيني وحيدة تماما في هذه الغرفة.. وحيدة أكثر من اللازم.. دون تلفزيون أو راديو أو ألعاب أو إحساس بجو الأسرة أو حتى صحبة بشرية طبيعية.. عاشت منعزلة تماما بهذه الطريقة الغريبة، حتى كبرت، وأصبحت فتاة في الثالثة عشرة والنصف!

في يوم من الأيام مرضت الأم وضعف بصرها، فأرادت الذهاب للمستشفى لتسأل عن الخدمات الصحية المتاحة لحالتها. قررت خرق القاعدة واصطحبت جيني معها للعالم الخارجي. وحين وصلت إلى المستشفى، دخلت غرفة أخرى على سبيل الخطأ، فرآها أحد عمال الخدمة الاجتماعية. شك في أمرها حين رأى

تصرفات جيني وجسمها الصغير الذي لا يتناسب مع عمرها.. فقد قالت له الأم إن جيني في الثالثة عشرة، بينما بدت له كطفلة في السادسة. اتصل العامل بالشرطة لإبلاغهم أن هناك شيئا مريبا يحدث لهذه الفتاة. جاء رجال الشرطة ودخلوا المنزل وقاموا بتفتيشه فانكشف الأمر. تم القبض على الوالدين للتحقيق معهما، وانكشفت بالتدريج تفاصيل أكثر.. فوجّهت لهما اتهامات خطيرة، وأحيلت القضية للمحكمة.

نشرت الصحف الخبر وقتها، وأصبح موضوع الساعة وحديث وسائل الإعلام.. توافد الصحفيون لاستطلاع جميع التفاصيل.. اندفعت مراسلة تلفزيونية نحو الأب لتسأله: «لماذا فعلت هذا في ابنتك؟» فرفض الرد بأمر من محاميه. وفي يوم المحاكمة، كان الأب يتهيأ للذهاب في غرفته، بينما ينتظره ابنه في السيارة لإيصاله.. وفي هدوء، سحب الأب بندقيته المحشوة وصوبها نحو رأسه، ثم أطلق النار، ليسقط صريعا وسط علامات استفهام كثيرة تحيط بمبرراته ودوافعه.

Father of Girl, Kept in Home All Her Life, Kills Himself

ARCADOA, California (UPI)—The father of a 13-year-old girl, who authorities said was kept imprisoned in her home all her life, committed suicide Friday 30 minutes before he was due in court for arraignment.

Clark Wiley, 70, shot himself in the head with a .38-caliber revolver in the living room of his home, sheriff's detectives said. A suicide note was found near his body.

The full text of the note, addressed to Wiley's 18-year-old son, John, was not immediately made public. A detective said it indicated Wiley told no one he intended to commit suicide and wrote that his son would "know what it was about."

Wiley and his estranged wife, Irene, 50, were arrested Monday on felony child abuse charges after a welfare worker found the daughter, Susan, in their home.

The teen-ager was unable to talk, wore diapers and had retarded muscle development and the mental capacity of a

الخبر بالجريدة المحلية «كولومبيا ميسوريان» في 1970

تم غلق ملف القضية بانتحار الأب غير المتوقع..

لكن ملف البحث العلمي ظل مفتوحا على مصراعيه.

* * *

كانت حالة جيني فريدة من نوعها، وكانت جديرة بالدراسة، لدرجة أن الحكومة الأمريكية موَّلت فريقا من الباحثين لدراسة حالتها ومساعدتها.

كانت جيني كنزا ثمينا لعلماء الأعصاب وعلم نفس النمو وخبراء اللغويات.. تم إيداعها في مستشفى للأطفال وقاموا بفحصها بعناية وأخضعوها لجميع الاختبارات الممكنة.. وكان ما وجدوه مثيرا للاهتمام حقا.

وجدوا أن هناك مناطق في مخها لم تنمُ بالقدر الكافي بسبب عدم الاستخدام.. وأنها ظلت تعاني من عدم النضج العاطفي.. وظلت لا تستطيع تعلم الكلام [1].

انتقلت الفتاة بين أكثر من مستشفى ومنزل ودار رعاية.. لاحظوا أنها لم تكن اجتماعية، ولم تكن تقيم علاقات طويلة الأمد مع الآخرين، ولا ترتبط بهم عاطفيا ولا يهمها من يأتي ومن يذهب، لدرجة أنها حين تتواجد في مكان، قد تهتم بالأشياء الموجودة فيه أكثر من البشر.

ذات يوم، جاءت والدتها وأخوها لزيارتها (تمت تبرئتها بالمناسبة) فلم يبدُ أن جيني اكترثت بهما كثيرًا، وانشغلت في شيء آخر.

لم تكن تعطي شيئا لأحد ولا تفهم معنى المشاركة والتعاون.. يمكن أن تأخذ شيئا أعجبها من يد شخص آخر، غير مدركة لمعنى الملكية الخاصة أو ما يفكر فيه الشخص الآخر.. كانت تتصرف بشكل غير لائق دون انتباه لاستياء

---

(1) وهو ما جعل حالة جيني دليلا للمنادين بفرضية «الفترة الحرجة» القائلة بأن الطفل لو لم يبدأ تعلم الكلام في طفولته، فإنه لن يستطيع ذلك أبدا!

الآخرين.. لم تكن ناضجة عاطفيا ولم تكن تشارك مشاعرها مع أحد.. وغير ذلك كثير مما ذكرته المصادر المختلفة [1]، [2]، [3].

الأطفال الوحشيون

رغم غرابة قصة جيني، فإنها لم تكن الوحيدة..



في التسعينيات، وجدوا أوكسانا مالايا Oxana Malaya الطفلة الأوكرانية التي عاشت فترة مع الكلاب وأصبحت تتصرف مثلهم وتقلدهم.. والطفل الأوغندي جون سابونيا John Ssabunnya الذي ربته القرود منذ عمر سنتين.. والطفل الفرنسي فيكتور Victor الذي قضى معظم حياته في الغابة وحيدا.. يسمي الباحثون هذه الحالات: الأطفال الوحشيين Feral Children.

لحظة كتابة هذه السطور، تحسنت حالة جيني كثيرا.. أصبحت في الخمسينيات من عمرها الآن، وتعيش في دار للعلاج النفسي لكبار السن. لازالت تتواصل بلغة الإشارة، وقيل إنها مرتاحة ومطمئنة في مكانها الجديد.

مثل هذه الحالات تسلط الضوء على جزء مهم من إنسانيتنا..

وهو أن الإنسان العادي لا يولد إنسانًا عاديًا.. بل يتعلم ويكتسب الكثير من الخبرات، كي يستطيع أن يصبح إنسانا عاديا!

* * *

---

(1) Curtiss, S. (1977). Genie: a psycholinguistic study of a modern-day wild child, Perspectives in Neurolinguistics and Psycholinguistics. (pp. 9, 268–269). Boston, MA: Academic Press

(2) Newton, M. (2002). *Savage girls and wild boys.* (pp. 208–247). New York, NY: Macmillan

(3) Rymer, R. (1994), Genie: A Scientific Tragedy (2 ed.). (pp. 42, 51, 132). New York, NY: Harper Perennial.

التطور النفسي

لا نولد مجهزين بجميع المهارات الذهنية والمعرفية التي تجعلنا بشرا بالشكل الذي نحن عليه الآن.. فلو تأملت طريقة تفكيرك اليوم، ستجد أنك لم تولد بها كاملة، بل قطعت شوطا كبيرا في تطوير وصقل مهاراتك الذهنية كي تستطيع التفكير بطريقتك الحالية.. لا أتحدث عن اكتساب المعلومات، بل عن النضج النفسي.

يقول العلماء إن الإنسان يمر بمراحل عديدة من التطور.. فكما أن هناك أشخاصا واجهوا ظروفا استثنائية أعاقت تطورهم الطبيعي، مثل جيني، فإن هناك أيضا أناسًا مروا بظروف استثنائية جعلت تطورهم يستمر بشكل يفوق المألوف، ليصلوا لمرحلة متقدمة من النضج النفسي تتجاوز الإنسان العادي الطبيعي بكثير..

أناس «متفوقون نفسيًا» لو صح التعبير.

فما هي قمة التطور النفسي؟

هناك مرحلة قصوى من التطور، تتغنى بها الأدبيات والفنون وتصفها الفلسفات والنظريات العلمية بطرق مختلفة.. ويناضل كثيرون لبلوغها.. فكيف تبدو هذه المرحلة بالضبط؟

تعددت الإجابات بتعدد وجهات نظر المفكرين عبر العصور..

تعال نلقي على بعضها نظرة سريعة، إن أردت، قبل أن نكمل حديثنا وندخل في الموضوع.

الإنسان الحكيم:



هو الذي يستمع أكثر مما يتكلم. ثروته هي عقله. لا يحب العنف. باش الوجه ولا يبكي على اللبن المسكوب. يهتم بأسرته، فيصغي لأبيه ويهتم بتعليم ابنه ويحب زوجته. يعيش بما لديه ويرضى بما قدره الإله. وإن صار عظيما، يتواضع ولا ينسى كيف كان حاله.. يستمتع بثروته لكنه لا يتفاخر بها. يدرك أن الثروة لا تفيد من كان صاحبها تعيسا. يتعاطف مع أحوال الناس ويراعي الحق ويعامل الجميع بعدالة. فكل شيء زائل أما الحق فثابت وباق [1]،[2].

بتاح حتب

وزير وحكيم فرعوني (حوالي 2414- 2375 ق.م)

الإنسان المثالي:



لا يتفاخر أو يتظاهر. لا يحب المشاركة في المظاهر العامة. لا يساير الآخرين ولا يبالي بمدح الناس أو ذمهم. صريح في التعبير عن أفكاره. لا يشعر بالغل والحقد أبدا ويسامح ويغفر وينسى الإساءة. أفضل صديق لنفسه ويحب الوحدة. لا يعرض نفسه للخطر دون

---

(1) جيمس هنري بريستيد (2011) فجر الضمير، ترجمة: سليم حسن. ص165-173، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

(2) Ptah-Hetep, B. G. (1906). *The instruction of Ptah-hotep and the instruction of Ke'gemni: The oldest books in the world.* London: J. Murray.

داع. يساعد الناس (لأن ذلك دليل تفوق) ولا يحب أن يساعده الناس (لأن هذا دليل تبعية وانحطاط). صوته عميق وكلامه موزون واهتماماته مقتصرة على أشياء محددة. يواجه صعوبات الحياة بشجاعة باذلا أقصى جهده لمواجهتها.. ويتسم بالفضيلة والحكمة[1].

أرسطو
فيلسوف يوناني (384 – 322 ق.م)

الإنسان الفاضل:



صريح ومنفتح.. تحركه المسؤولية لا المصلحة.. يشعر بالرضا والسكينة ويبحث عن الحكمة في داخله.. ينبذ الصراعات ويحب العيش في سلام مع الناس من حوله.. يقدر الفضيلة، يحتفي بعلمه القديم ويسعى دائما لعلم جديد، متواضع وكريم وخلوق ومهذب[2].

كونفوشيوس
فيلسوف صيني (551–479ق.م)

---

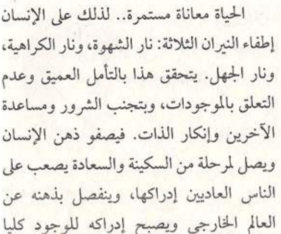
(1) ويل ديورانت (1926) قصة الفلسفة: حياة وآراء أعاظم رجال الفلسفة في العالم. ترجمة: فتح الله محمد المشعشع. ص 90،91. منشورات مكتبة المعارف

(2) Confucius, The Analects. the Chinese Text Project: http://ctext.org/analects ; https://en.wikiquote.org/wiki/Confucius



النيرفانا:





الحياة معاناة مستمرة.. لذلك على الإنسان إطفاء النيران الثلاثة: نار الشهوة، ونار الكراهية، ونار الجهل. يتحقق هذا بالتأمل العميق وعدم التعلق بالموجودات، وبتجنب الشرور ومساعدة الآخرين وإنكار الذات. فيصفو ذهن الإنسان ويصل لمرحلة من السكينة والسعادة يصعب على الناس العاديين إدراكها، وينفصل بذهنه عن العالم الخارجي ويصبح إدراكه للوجود كليا شاملا. فيصل لحالة اليقظة ويحقق النيرفانا.

حين يموت الإنسان، فإنه يعود للحياة بجسد جديد -إنسان أو حيوان- حسب أعماله في الحياة السابقة. لكن من يصل لمرحلة اليقظة ويحافظ على النيرفانا، فلن يعود للحياة ومعاناتها من جديد، ستنكسر دورة الميلاد/ الموت اللانهائية ويصل للأبدية ويغادر هذه الحياة المادية للأبد[1].

بوذا

مفكر زاهد، مؤسس البوذية

(حوالي 480-400 ق.م)

---

(1) Frankfurter, O. (1880). Buddhist Nirvāna, and the Noble Eightfold Path. *Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland, 12*(4), 548-574. Retrieved from http://www.jstor.org/stable/25196863

الإنسان الحقيقي:



حين يصل الإنسان لهذه المرحلة من الارتقاء، يصبح شديد القدرة على الإبداع، يصفو عقله لدرجة أنه يصبح متصلا مباشرة بالذكاء الكوني (العقل الفعال)، ويتداخل معه لدرجة يصبح فيها لأفكاره ومشاعره تأثير ملموس في العالم المادي المحيط من حوله. يحقق السعادة في الدنيا والآخرة. وهذا الإنسان هو الذي يستحق لقب الإنسانية[1].

ابن سينا
عالم طب وفيلسوف
(980- 1037م)

خواص الله:



إنهم العظماء.. الكُمل.. في مرتبة عالية من مراتب السمو والارتقاء، حيث يصبح الإنسان قائما بذاته مستغنيًا عمن سواه، كنهر ينبع من نفسه.. ككون واقف على قدمين.. يدرك عيوب نفسه ومزاياها، وقادر على ضبط نفسه والسيطرة عليها ومقاومتها.. يحنو

(1) ابن سينا (1998) المبدأ والمعاد. وزارة التراث القومي والثقافي، سلطنة عمان. ص115-121.

على البشر ويتفهم ألوان ضعفهم.. يقاس حبه لله بحبه لباقي الخلق والإحسان لهم والرحمة بهم مهما كانوا مختلفين عنه.. صاحب هدف معلوم، وهو العشق[1].

جلال الدين الرومي
فقيه وشاعر صوفي
(1207- 1273م)

الإنسان الكامل:

يرتقى الولي في مراحل روحية اسمها: مقامات الأولياء، أعلاها مقام القطب أو الإنسان الكامل.

وهي رحلة شاقة للعبد تتجلى له خلالها الأسماء والأفعال الإلهية، فإن تجلّ الله عليه باسم من أسمائه، سبَح العبد في فلك هذا الاسم واتصف به تقربا من الله.. فلا يرى حضورا إلا حضوره، ولا يرى إلا بنوره، ويستشعر بداخله روح الله التي نفخها فيه..

فإن تجلّ الله عليه بأفعاله وقعت له خوارق العادات (الكرامات) إلى درجة يصبح فيها خرق العادات عادة! وهو رغم ذلك محجوب عن الله وما يجهله أكثر مما يدركه.

---

(1) انظر: مقدمة إبراهيم الدسوقي شتا لكتاب المثنوي لجلال الدين الرومي، الجزء الرابع، المشروع القومي للترجمة، المجلس الأعلى للثقافة، مصر.

هو أفضل الموجودات وأعلى من مرتبة الملائكة. له ومن روحه خلق الله الكون ذاته. أعلى مثال للإنسان الكامل هو سيدنا محمد (ﷺ) الذي وصل لمرحلة عليا في هذا المقام لم يصلها غيره[1]،[2].

عبد الكريم الجيلي
فيلسوف صوفي
(1366-1424م)

الدوبليكس:

الإنسان العادي يسعى لإشباع غرائزه واحتياجاته الشخصية.. هذا هو المستوى الأول. لكنه حين يرتقي، ينتقل للمستوى الثاني Homo-duplex حيث يلتزم بقيم جماعية تتجاوز ذاته، وتضمن تماسك المجتمع. فاتفاق الناس على تقديس شيء ما له قيمة معنوية عندهم، هو ما يجعلهم مترابطين ويخلق الأسرة والمجتمع. بدلا من أن يكون الناس أفرادًا متشرذمين أنانيين. ويتحرك الإنسان بين هذين المستويين طوال عمره[3].

إميل دوركايم
عالم اجتماع فرنسي
(1858-1917م)

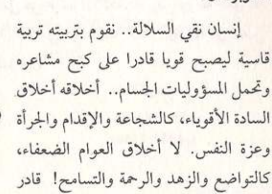
---

(1) يوسف زيدان (2009) عبد الكريم الجيلي: فيلسوف الصوفية. الفصل التاسع: الإنسان الكامل. دار الشروق

(2) يوسف زيدان (1998) الفكر الصوفي: بين عبد الكريم الجيلي وكبار الصوفية، ص91- 130. دار الأمين

(3) Durkheim, E. (2005). The dualism of human nature and its social conditions. *Durkheimian Studies/Etudes durkheimiennes, 11*, 35-45.

السوبر مان:



إنسان نقي السلالة.. نقوم بتربيته تربية قاسية ليصبح قويا قادرا على كبح مشاعره وتحمل المسؤوليات الجسام.. أخلاقه أخلاق السادة الأقوياء، كالشجاعة والإقدام والجرأة وعزة النفس. لا أخلاق العوام الضعفاء، كالتواضع والزهد والرحمة والتسامح! قادر على فعل أي شيء للوصول لغايته.. الإنسان الأعلى أفضل من العوام ويجب أن تكون السلطة في يده هو.. وينبغي للعوام التضحية وتهيئة الظروف لحكمه، ففي هذا الهدف يتلخص معنى حياتهم![1].

نيتشه

فيلسوف ألماني (1844– 1900 م)

الإنسان المتحضر:



مهذب يحترم الآخرين.. يكره الكذب.. يتعاطف مع الجميع ويساعدهم، سواء كان يعرفهم أم لا.. لا يسعى للتفاخر بمكانته أو علاقاته.. ولا يحط من قدر نفسه لإثارة الشفقة.. يحترم موهبته ويعتز بها ويضحي من أجلها.. حساس، يقدر الجمال في كل شيء، ولا يستطيع أن يعيش في مكان قبيح غير نظيف.

---

(1) ويل ديورانت (1926) قصة الفلسفة: حياة وآراء أعاظم رجال الفلسفة في العالم. ترجمة: فتح الله محمد المشعشع. ص 524–535. منشورات مكتبة المعارف.

ما يريده من المرأة ليس الجنس، بل حميمية العلاقة الإنسانية.. يحترم ممتلكات غيره ويسدد ديونه[1]!

أنطون تشيخوف
أديب روسي (1860-1904م)

تحقيق الذات:



مرحلة يصل إليها الإنسان حين يقوم بإشباع احتياجاته النفسية كلها (الحاجات الجسدية، ثم الأمان، ثم الانتماء، ثم الاحترام) بالترتيب. فيصل لمرحلة يصبح فيها صادقا متناغما مع نفسه، مستقلا، تلقائيا، عقلانيا.. له مهمة يريد أن ينجزها، يقدر الحياة، يحب ما يفعله، وواسع الرؤية.. محب للإنسانية ككل، علاقاته قليلة لكنها عميقة.. حسه الأخلاقي عال.. وحسه في الدعابة غير مألوف.. غير تقليدي ويبحث عن اكتشاف المجهول.. مبدع.. والأهم من ذلك أنه ليس كاملا، فلا يوجد إنسان كامل[2].

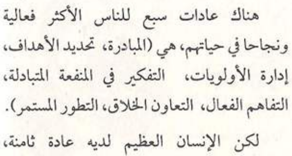
ماسلو
عالم نفس أمريكي
(1908 - 1970م)

---

(1) Chekhov, A. P. (1920). *Letters of Anton Chekhov to His Family and Friends: With Biographical Sketch.* Macmillan.

(2) Maslow, A. H. (1955). Motivation and Personality. ISBN 0-06-041987-3

العادة الثامنة:



هناك عادات سبع للناس الأكثر فعالية ونجاحا في حياتهم، هي (المبادرة، تحديد الأهداف، إدارة الأولويات، التفكير في المنفعة المتبادلة، التفاهم الفعال، التعاون الخلاق، التطور المستمر).

لكن الإنسان العظيم لديه عادة ثامنة، فلا تكون غايته تحقيق أهدافه وسعادته بالوسائل السابقة، ولا إيجاد معنى حياته فقط، بل أن تكون غايته إلهام الآخرين ليحققوا أهدافهم وسعادتهم ويجدوا معنى لحياتهم. هذا ما يقوم به القادة والعظماء.

ستيفن كوفي
كاتب ومحاضر أمريكي
(1932- 2012م)

* * *

حسنا.. تبدو التفاصيل كثيرة والآراء متنوعة.. يتشابه بعضها ويختلف البعض الآخر..

فما هو الرأي الذي تراه أقرب لوجهة نظرك أنت؟

* **

في هذا الكتاب، لن نتعرف فقط على أقصى مراحل الارتقاء النفسي، بل سنعرف أيضا الطريق إليها.

ففي الفصل الأول سنتعرف على مراحل التطور النفسي الأربع، وعلى مميزات كل مرحلة وعيوبها. وفي باقي الفصول سنستعرض كيفية الارتقاء فيها للوصول لأعلاها.

سنطالع دراسات وتجارب علمية حديثة.. وحكايات لأناس حقيقيين، لنرى كيف يفكرون وكيف ارتقوا، وكيف يمكن تطبيق هذا بشكل عملي في حياتنا الواقعية.. بعيدا عن الكلام النظري الذي تجده في كتب أخرى.

* **



كيف تقرأ هذا الكتاب؟

- في البداية، أقترح البدء بقراءة الفصل الأول لفهم مراحل التطور. وبعد ذلك، يمكنك أن تختار من الفهرس أي فصل يثير موضوعه اهتمامك.

- الكتاب مناسب للقارئ العادي، فهو مكتوب بلغة سهلة تتخلله رسوم وتمارين مسلية. كما أنه مناسب للقارئ الأكاديمي المتخصص، الذي سيجد المراجع الأكاديمية في الهوامش وملاحق الفصول.

- نصيحتي التي لا يعمل بها أحد، هي أن تقرأ كل يوم فصلا واحدا فقط، أو أن تتيح فاصلا زمنيا بين الفصول، للتفكير والتطبيق.

- في بعض الفصول ستجدني أطلب منك كتابة شيء ما، أو ممارسة تدريبات معينة، قم بذلك كي تتفاعل مع الكتاب وتستفيد من محتواه بشكل أفضل. وأقترح أن يكون معك قلم فوسفوري لتظلل العبارات المهمة التي ترى أنها تهمك بشكل ما، كي تختصر على نفسك الوقت لو قررت قراءة الكتاب مرة أخرى.

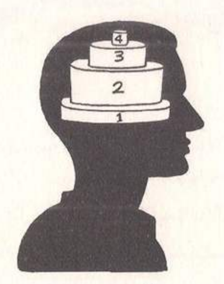
عزيزي القارئ..

ستتعرف معا، على أمور تعيننا في فهم أنفسنا.. وعلى طرق تساعدنا في الارتقاء لمراحل أعلى في تطورنا النفسي..

في هذا الكتاب سنخوض هذه المغامرة معا..

فهل أنت مستعد؟

الفصل الأول:
مراحل التطور الأربع



«كما يغيّر الإنسان العالم من حوله، فإنه يتغير هو الآخر على مر العصور»

إريك فروم (مجتمع عاقل)

مستويات الوجود الإنساني



مرت البشرية بتحولات كبرى، ولازالت..

في يوم ما، كان الإنسان يعتمد على الصيد وجمع الثمار، ويقطن الكهوف والشجر، ويصيح فرحا لصيد فريسة أو إشعال نار..

و تمر سنوات.. آلاف السنوات..

تتطور حياة الإنسان ومعارفه بما لا يقاس، فيشطر نواة الذرة، وتطأ قدماه القمر، وينثر أقماره الصناعية في مداراتها بالفضاء.. يستنسخ الخلايا الحية ويفك شفرة الجينوم ويصنع المادة الوراثية في المعامل مقتربا من سر الحياة..

انعكست هذه الطفرة العلمية على حياتنا اليومية، فأصبحنا نعيش في بيوت آمنة ولا نخاف الافتراس أو الموت جوعا أو عطشا. نشتري احتياجاتنا من السوق، ونجد الماء في الصنبور والطعام في الثلاجة، ونقضي حاجتنا في غرفة نظيفة عامرة بالماء والأمان..

كل هذا جعل البشر يرتقون نفسيا، إذ لم يعد القتل – مثلا– حدثا يوميا عاديا في المجتمع كما كان عند الأسلاف. ففي الماضي كان معدل قتل البشر لبعضهم، يشبه معدل افتراس الحيوانات لبعضها، لكن هذه الوحشية تتناقص تدريجيا كلما تحضر المجتمع[1].



La Scherma di Francesco Alfieri r. 1640.

رسم تعليمي[2] من القرن السابع عشر يوضح الضربات القاتلة في المبارزات التي كانت أمرا مألوفا في العصور القديمة، حيث كان رفض النزال دليلا على الجبن وانعدام الشرف.

تغير أسلوب حياة البشر كثيرا، ومعه عقلياتهم.. فحين كانت تحديات الحياة بسيطة تقتصر على البقاء والتكاثر، تطورت عقلية الإنسان بما يناسب هذه البساطة.. وحين تطورت الحضارة لتصبح الحياة أكثر تعقيدا وتشابكا، تكيف الإنسان مع هذا..

فما الذي تغير في عقلياتنا بالضبط؟

---

(1) Gómez, J. M., Verdú,M., González-Megías, A., & Méndez, M. (2016).The phylogenetic roots of human lethal violence. Nature, 538(7624), 233–237

(2) Tuček, J. (1927) Pražští šermíři a mistři šermu. Girgal. Praha. pp 11. Retrieved from: http://kramerius.mlp.cz/kramerius/handle/ABG001/152878



مراحل التطور

كل مرحلة من تاريخ الحضارة تركت أثرا غائرا لازال باقيا في نفوسنا. لدرجة أن مراحل التطور النفسي للإنسان الواحد من الطفولة للنضج، تشبه تطور الجنس البشري نفسه عبر العصور[1]، [2].

«تطور الفرد، يلخص تاريخ النوع»
أ.د.يحيى الرخاوي

فما هذه المستويات بالضبط؟

يمكن تلخيص مراحل التطور النفسي[3] – ببساطة – كالتالي:

1- إنسان الغاب

2- إنسان الجماعة

3- الإنسان المستقل

4- الإنسان المستنير!

للوصول لآخر مرحلة، علينا اجتياز كل المراحل السابقة بالترتيب.

---

(1) Blasi, Carlos Hernandez; Bjorklund, David F. (2003). "Evolutionary Developmental Psychology: A New Tool for Better Understanding Human Ontogeny". Human Development 46 (5): 259–281.

(2) Donald, M. (1991). Origins of the modern mind: Three stages in the evolution of culture and cognition. Cambridge: Harvard University Press.

(3) المراحل مبنية على نموذج تطور الأنا لجين لافنجر، وهي نظرية نفسية لا أنثروبولوجية. ستتم الإشارة لهذه المراحل خلال الكتاب بتعبيرات مثل (مستويات التطور) أو (مراحل النضج) و(مراحل الارتقاء النفسي) على سبيل التبسيط. لتفاصيل أكاديمية أكثر انظر ملحق هذا الفصل.

حسنا.. لنفهم الموضوع أكثر، تعالوا نتعرف على كل مرحلة بالتفصيل.

عزيزي القارئ..

نرجو ربط الأحزمة. خذ نفسا عميقا، لنبدأ هذه الرحلة التاريخية في أعماق ذاتك.

المرحلة الأولى:

إنســان الغــاب



تخيل معي أننا نعيش في العصر الحجري. وتحديدا، بدايات العصر «البلاستوسيني»، الذي يعتقد العلماء أنه ترك آثارا غائرة في نفوسنا جميعا حتى اليوم[1]، [2].

تخيل عقلية شخص يعيش وسط طبيعة شديدة القسوة، نادرة الموارد مليئة بالأخطار والتهديدات.

لن يخطط هذا الشخص للمستقبل البعيد، بل سيسعى لإشباع غرائزه فورا، لأن الحياة للغد غير مضمونة أصلا.

(1) Haidt, J. [UBC]. (2012, May 08). The Groupish Gene: Hive Psychology and the Origins of Morality and Religion. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=NQ192d4c4S0

(2) Barkow, J. H., Cosmides, L., & Tooby, J. (Eds.). (1995). *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. Oxford University Press.

عليه تجنب الألم والبحث عن اللذة، فالتصرف الخطأ هو الذي يسبب الألم.. أما إشباع الغرائز والاحتياجات الأساسية فيساعد على البقاء واستمرار النوع.

وسط هذا الخطر، كان عليه أن يهتم بنفسه - وبعدد محدود جدا من الناس فقط- كي لا يشتت طاقته. فعلى كل حال، لم يكن مفهوم الانتماء لمجتمع كبير قد ظهر بعد[1].

يرى الأمور بثنائية بسيطة فرضتها الظروف، إما يأكلني أو آكله.. أبيض أو أسود.. معي أو ضدي.. صديق أو عدو.. جيد أو سيء.. أحبه أو أكرهه.. لا يستطيع أن يفسر عالمه بعيدا عن هذه الثنائيات البسيطة الضرورية لتجنب الأخطار.

سأل أحد الرحالة رجلا بدائيا: في ماذا تفكر؟

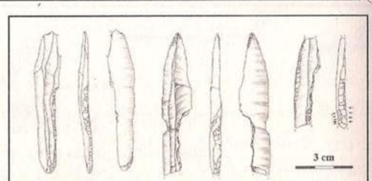
فأجاب: لماذا أفكر وعندي ما يكفي من الطعام؟!

علي الوردي (مهزلة العقل البشري)

ينظر حوله فيجد الطبيعة أقوى منه وأنها تتحكم في حياته، لذلك لا يلوم نفسه على أي إخفاق يحدث، فكل خطأ يرتكبه سببه الظروف الخارجية أو الأشخاص الآخرين.. هكذا ببساطة.

---

(1) المرجع السابق ص 628.



بعض أسلحة الإنسان القديم توحي أنه كان يصطاد وحيدا، لا متعاونا مع جماعة كبيرة من الناس للإيقاع بالحيوان في مصيدة مثلا[1]،[2].

لازالت هذه المرحلة موجودة في تكويننا النفسي، وكلنا نمرّ بها ونحن صغار. فالطفل يريد إشباعا فوريا لرغباته وقد يجد صعوبة في التحكم الذاتي والالتزام بأهداف بعيدة المدى والتعاون مع الآخرين.

معظم البالغين ينضجون ويجتازون هذه المرحلة، لكن البعض يظلون عالقين فيها.

فكيف يعيش إنسان بهذه العقلية اليوم؟

---

(1) Wilczyński, J., & Wojtal, P. (2011). Jaksice II–a new Gravettian site in southern Poland. *Přehled výzkumů*, *52*, 37-41.

(2) فرنسوا بون (2013) عصور ما قبل التاريخ: بوتقة الإنسان. ص 235 و344 (ترجمة: سونيا محمود نجا) - القاهرة - المركز القومي للترجمة (العمل الأصلي نشر في 2009).

صفات إنسان الغاب[1]

- رؤيته للعالم: أبيض أو أسود.
- مدفوع بإشباع رغباته، ولا يؤجلها.
- علاقاته مبنية على مصالحه الشخصية.
- يتجنب الخطأ -فقط- خوفا من العقاب.
- يعيش اليوم بيومه ولا يخطط للمستقبل كثيرا .
- يهتم فقط بأشخاص محددين (أسرته فقط مثلا) ولا يهتم بغيرهم.
- لا يتحمل مسؤولية أخطائه ويرى أن السبب يعود دائما لظروف خارجية.

هل تعرف شخصا بهذه الصفات؟

يبدو الكلام منطبقا على كثير من الناس.. قد يكون مديرك في العمل أو زميلك في الدراسة أو جارك في الشارع.. هؤلاء ليسوا منكوشي الشعر محدودي الذكاء.. بل هم أناس عاديون يعيشون بيننا، قد يكونون ناجحين، لكن المشكلة أن التعامل معهم يبدو صعبا.

---

(1) الشخصية قبل التقليدية Pre-conformist المكونة من مرحلتي Impulsive (E2) وSelf-protective (E3) في نظرية تطور الأنا للافنجر Loevinger، والمكافئة نظريا للمرحلتين الأولى والثانية في نظرية تطور النفس لكيجان Kegan، والمرحلتين الأولى والثانية في التطور الأخلاقي لكولبرج Kohlberg.



دراسة:



قام علماء[1] بدراسة على 800 من طلاب المدارس (12 -13 سنة). فوجدوا أن أسوأهم سلوكا كانوا الذين ينتمون لمرحلة (إنسان الغاب). وفي إصلاحية للنساء، وجدوا أن النزيلات الأكثر جنوحا واستهتارا من غيرهن (هروب من الأهل، استهتار جنسي، رفض الاعتراف بالخطأ تماما...إلخ) كن ينتمين أيضا لهذه المرحلة[2].

هؤلاء الناس ليسوا أوغادا أو مجرمين بالضرورة.. يمكنهم الحياة بشكل طبيعي في المجتمع لكن تحكّمهم الذاتي ضعيف، وطريقة تفكيرهم لم تنضج بعد..

لحسن الحظ، من النادر أن يظل إنسان بالغ في هذه المرحلة..

وغالبا ما ينتقل للمرحلة التالية.

---

(1) Ezinga, M. A. J., Weerman, F. M., Westenberg, P. M., & Bijleveld, C. C. J. H. (2008). Early adolescence and delinquency: Levels of psychosocial development and self-control as an explanation of misbehaviour and delinquency. *Psychology, Crime & Law*, *14*(4), 339-356.

(2) Frank, S., & Quinlan, D. M. (1976). Ego development and female delinquency: A cognitive-developmental approach. *Journal of abnormal psychology*, *85*(5), 505.



المرحلة الثانية:
إنسان القبيلة



جاء عصر الهولوسين[1] الذي اكتشف فيه الإنسان الرعي والزراعة.. ذلك العصر الفريد الذي ترك أثرا كبيرا هو الآخر، في مادتنا الوراثية ذاتها[2].

تعاون الأقارب وتجمعوا في قرى صغيرة.. مارسوا الزراعة أو الرعي واستقرت أحوالهم، وظهر المجتمع الكبير لأول مرة. عرف الإنسان أهمية تماسك القبيلة والعشيرة.. اكتشف ضرورة الانتماء لجماعة تحميه من قسوة الطبيعة، لأنه -وحده- عاجز ضعيف لا قيمة له.. الأمر الذي جعله يخطو خطوة مهمة في طريق التحضر..

«لا يمكن للإنسان أن يصنع لنفسه ضميرا بل يحتاج إلى جماعة تكوِّنه له»

توماس جرين - فيلسوف بريطاني

---

(1) عصر جيولوجي بدأ منذ نحو أحد عشر ألف عام، وتميز بتغيرات مناخية كبرى وفيه اكتشف الإنسان الزراعة والرعي.

(2) Hawks, J., Wang, E. T., Cochran, G. M., Harpending, H. C., & Moyzis, R. K. (2007). Recent acceleration of human adaptive evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *104*(52), 20753-20758.

لم يعد فردا مدفوعا بغرائزه. بل إنسانا مسؤولا مرتبطا بقبيلة يستمد منها هويته. تعلم احترام وطاعة قوانين وأعراف القبيلة، وأصبح يؤجل إشباع شهواته ويكبت غرائزه كي يقبله المجتمع. وتعلم من أنشطة الحياة الجديدة - الزراعة والرعي - كيف يصبر ويخطط للمدى البعيد.

يتجنب ارتكاب الأخطاء، لا خوفا من العقاب فقط (كإنسان الغاب)، بل احتراما للقواعد والتزاما بما يتوقعه المجتمع منه. فهو يهتم جدا بنظرة الناس له، ويحب إرضاء أفراد جماعته[1].

يؤمن بأهمية وجود سلطة أبوية ما، على الجميع طاعتها، وإلا تفكك المجتمع واتبع الناس غرائزهم البدائية وارتدوا إلى مرحلة إنسان الغاب. يرى ضرورة طاعة الكبار دائما، وتشديد الأحكام العقابية على من يخرج عن القواعد. فهو شخص متسلط[2] أي يؤمن أن الصواب واحد هو ما تحدده قبيلته و يجب أن يلتزم به الجميع، وكل ما غيره خطأ يستلزم العقاب.

يرى قبيلته أعلى شأنا من غيرها، ويحكم على الآخرين حسب جماعاتهم (أديانهم- جنسياتهم-...إلخ) لا كأفراد مستقلين. يهتم بالشكل والمظهر الخارجي -له ولغيره- لأنه يدل على الجماعة التي ينتمي لها الشخص. ففي هذا المجتمع ليس مسموحا لك أن تصل لأعلى المناصب، لا لأسباب تتعلق بكفاءتك، بل بجماعتك! لذلك اعتاد ألا يؤمن بالمساواة الكاملة، فلكل

---

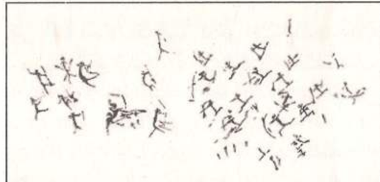
(1) Westenburg, P. M., & Block, J. (1993). Ego development and individual differences in personality. *Journal of personality and social psychology*, *65*(4), 792.

(2) Browning, D. L. (1983). Aspects of authoritarian attitudes in ego development. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(1), 137.

شخص دور أو طبقة اجتماعية محددة لا يجب تجاوزها. وهو محافظ وذكوري غالبا (حتى في الغرب) لا يؤمن بالمساواة الكاملة بين الجنسين، ولا بين الناس ولا بين الأديان والطوائف.

«ونشرب إن وردنا الماء صفوا.. ويشرب غيرنا كدرا وطينا»
عمرو بن كلثوم

هذا الانتماء البدائي للجماعة، قد يؤدي بالشخص لمعاداة الجماعات الأخرى لسبب بسيط.. هو أنها ليست جماعته!



في رسم نادر بكهف بإسبانيا يعود لأكثر من 8000 عام قبل الميلاد[1] نرى ما يبدو كأول صراع مسلح بين جماعتين من البشر. لا بشر يصطادون حيوانات كما في رسوم الكهوف المعتادة.

هذه المرحلة يصلها الطفل في سن المدرسة الابتدائية [2]،[3]..

---

(1) Les Dogues, Ares del Maestre,Castellon, Spain

(2) Loevinger, J. (1993). Conformity and conscientiousness: One factor or two stages? In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), Studying lives through time: Personality and development (pp. 189–206). Washington, DC: American Psychological Association.

(3) Grisso, T., & Vierling, L. (1978). Minors' consent to treatment: A developmental perspective. *Professional Psychology*, *9*(3), 412.

حين يتعلم كيف يطيع الكبار ويعرف منهم الصواب والخطأ.. ويحتمي وينتمي لجماعة يتحيز لها (زملاء الفصل- الشلة- الأسرة...) ويعتبرها أفضل من الجماعات الأخرى.. «أبي أفضل من أبيك، مدرستي أفضل من مدرستك!».. في هذه السن يسخر الأطفال من زميلهم «المختلف» وقد يؤذونه أو ينفرون منه ويبتعدون عنه، إنها بذرة «رفض الآخر» قبل أن تكبر وتأخذ شكلها النهائي.

وبالطبع، لا أتكلم عن القبيلة بمعناها الحرفي.. بل عن «القبيلة الفكرية» التي ينتمي لها المرء ويستمد منها نظرته للحياة، سواء كانت مدرسة فلسفية أو طائفة دينية أو انتماءً قوميا أو حتى عصابة إجرامية.. أيّ قبيلة فكرية يعجز الإنسان عن التفكير خارج إطارها، أو – بمعنى أدق- لا يسمح لنفسه بذلك.

هذه المرحلة هي الأكثر شيوعا وانتشارا بين الناس.

فكيف يعيش إنسان بهذه العقلية اليوم؟

صفات إنسان القبيلة المعاصر [1]

- ذكوري.
- يشجع الأحكام العقابية.
- يستمد هويته من الجماعة.
- القواعد يجب طاعتها، لا مناقشتها.

---

(1) الشخصية التقليدية Conformist المكونة من مرحلتي Conformist (E4) و Self-aware (E5) في نظرية تطور الأنا للافنجر Loevinger، والمكافئة نظريا للمرحلة الثالثة في نظرية تطور النفس لكيجان Kegan، والمرحلتين الثالثة والرابعة في التطور الأخلاقي لكولبرج Kohlberg.

- يستطيع تأجيل رغباته والتخطيط للمستقبل.
- يهتم بالمظاهر ويصنف الناس حسب جماعاتهم.

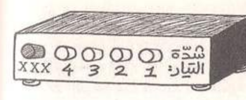
هنا، دعنا نطرح سؤالا..

ما المشكلة في أن يكون المرء إنسان قبيلة؟

تجربة: الطاعة

هل يمكن لشخص أن يفعل شيئا شنيعا -كالقتل- لمجرد طاعة الأوامر؟

سأل «ميلجرام» نفسه هذا السؤال، لذلك قام بإجراء التجربة الشهيرة التي تحمل اسمه. قيل للناس إنهم سيشاركون في تجربة عن التعلم والذاكرة. وكانت مهمتهم هي أن يسألوا شخصا جالسا في غرفة أخرى -لا يرونه- مجموعة من الأسئلة. وإن أخطأ في الإجابة، كان عليهم معاقبته بالضغط على واحد من الأزرار الموجودة في جهاز أمامهم، يتسبب في إصابة الشخص بصدمة كهربائية، تتدرج في شدتها من 1 إلى زر أحمر كتب عليه XXX!



كان الباحث يجلس بجوارهم، مرتديا البالطو الأبيض، قائلا لهم ما عليهم فعله.

- حين يخطئ الشخص الجالس في الغرفة الأخرى، كان الباحث يأمر بزيادة شدة الصدمة الكهربائية..
- وكلما أخطأ، كان الباحث يأمر بزيادة شدة الصدمة أكثر. بينما يتعالى صوت الشخص متألما في الغرفة المجاورة!

مع تصاعد شدة الصدمة الكهربية وارتفاع صيحات الألم، اعترض بعض المتطوعين على ما يحدث.. لكن الباحث كان يصرّ في حسم، قائلا إنه يعرف ما ينبغي عمله، ويأمرهم بالاستمرار.

العجيب، أن معظم الناس أطاعوا الأمر، وراحوا يزيدون من شدة الصعق الكهربائي، إلى أن وصلوا لأقصى شدة ممكنة. بل إن البعض استمروا في ضغط الزر الأخير (XXX) رغم صراخ الشخص في الغرفة المجاورة وتوسلاته.. بل حتى بعد توقفه عن إصدار أي صوت!

أليس هذا مخيفا؟

لحسن الحظ، لم يكن هذا الشخص يتألم لأن التجربة كانت خدعة، ولم يكن الجهاز صاعقا كهربائيا أصلا، فقد كان الشخص في الغرفة الأخرى ممثلا بارعا يدّعي الصراخ ألما!

لكن.. ما علاقة هذه التجربة بموضوعنا؟

معظم الناس يطيعون السلطة.. لكن الذين ضغطوا الزر القاتل (XXX) وقاموا بتكرار ضغطه أكثر من مرة، كانوا هم الأقرب لمرحلة (إنسان القبيلة)[1],[2]. فقد كان الباحِث هو «السلطة العلمية» بارتدائه البالطو والنظارة والتصرف كعالِم بما ينبغي عمله!

---

(1) Podd, M.H. (1972). Ego identity status and morality: The relationship between two developmental constructs. Developmental Psychology, 6, 497-507.

(2) Adams, G. R., & Shea, J. A. (1979). The relationship between identity status, locus of control, and ego development. *Journal of Youth and Adolescence*, *8*(1), 81-89.

«إذا أردت أن تعرف من يتحكم في حياتك،
فكر في الجهة التي لا تسمح لنفسك بانتقادها»

فولتير

أعيدت هذه التجربة بأكثر من سيناريو في أكثر من بلد حول العالم[1] وكانت النتيجة واحدة:

معظم الناس يمكنهم ارتكاب الفظائع لو تم وضعهم في موقف مشابه، وسيقنعون أنفسهم أنهم أبرياء ينفذون الأوامر.

بهذه العقلية تحدث المجازر والمذابح والإبادات الجماعية، لأن معظم الناس يطيعون السلطة الأبوية دون نقد[2].

«فشلت الحضارة في غرس الرقابة الذاتية على أوامر السلطة، وهو ما يهدد بقاء البشرية»

ميلجرام (طاعة السلطة)

عقل إنسان القبيلة يعتبر أن الالتزام والطاعة فوق أي اعتبار إنساني أو أخلاقي، دون محاولة شخصية لتقييم الأمور واتخاذ قرار منفرد. فمع إقرار القبيلة -أو السلطة الأبوية- بأمر ما، مهما كان غير أخلاقي، فإنه سيجبر نفسه على اعتياده وتبريره وتقبله مع الوقت، بل التحمس له والدفاع عنه، لمجرد أنه فكر جماعته[3].

---

(1) Blass, T. (1999). The milgram paradigm after 35 years: some things we now know about obedience to authority1. *Journal of applied social psychology*, *29*(5), 955-978.

(2) Baum, S. K. (2008). The psychology of genocide. *Perpetrators, Bystanders, and Rescuers. Cambridge, UK.*

(3) Reicher, S. D. (1982). The determination of collective behaviour. *Social identity and intergroup relations*, 41-83.

«سامحه، فإنه يعتقد أن عادات قبيلته هي قوانين الكون»

برنارد شو (قيصر وكليوباترا)

صورة أثارت الجدل[1] لمصارع ثيران يحمل طفله معه، كي «يورثه هذا الإرث العائلي». هذا مثال لتقبّل التقاليد واعتيادها بل الرغبة في توريثها أيضا، مهما كانت بشعة غير آدمية كمصارعة الثيران.	 Source: Instagram

لا يستطيع معظم البالغين أن يتجاوزوا هذه المرحلة[2]. وكثيرًا ما تكون «التحولات الفكرية» لهم مجرد انتقال من قبيلة فكرية إلى قبيلة فكرية أخرى.. لا أكثر ولا أقل.. مجرد تغير في طبيعة وشكل السلطة الفكرية الأبوية التي يتبعونها ولا يسمحون لأنفسهم بنقدها.

لكن أحيانا، يستطيع الإنسان أن يتجاوز هذه المرحلة بنجاح، ليصل إلى الضفة الأخرى..

منتقلا إلى المرحلة التالية.

---

(1) The Guardian 26/jan/2016, Spanish matador investigated for bullfighting with baby.

(2) Bauer, J. J., Schwab, J. R., & McAdams, D. P. (2011). Self-actualizing: Where ego development finally feels good?. *The Humanistic Psychologist*, *39*(2), 121-136.

المرحلة الثالثة:

الإنسان المستقل



تطورت الحياة وجاء عصر المدنيّة الحديثة.

لم نعد نعيش بقبائل في قرى معزولة، بل أصبحنا نعيش في مدن ونعمل في شركات ومصانع، حيث يفترض أن تقييم الشخص يعتمد على تميزه ونجاحه ومجهوده كفرد، لا على اسم قبيلته أو جماعته.

انفتحنا على العالم وبدأنا نتعرف على الآخرين ونختلط بحضارات وقيم وأديان وأفكار مختلفة.. وأصبح المجتمع أكثر تنوعا وتعددا.

هذه التغيرات الحضارية المتلاحقة حدثت في فترة قصيرة في عمر الزمن.. أسرع من قدرة عقولنا على التكيف ومواكبة نمط الحياة هذا بالكامل. لذلك، قليلون هم الذين استطاعوا الارتقاء بأنفسهم ليصبح عالمهم الداخلي متسقا مع مستوى التحضر الذى وصلت له البشرية اليوم.. قليلون جدا.

في هذه المرحلة، تنظر لنفسك كشخص مستقل متميز عن غيرك، تقديرك الذاتي نابع من داخلك، لا من الآخرين أو معايير خارجية.. لديك هوية فردية وتسعى لتحقيق ذاتك.

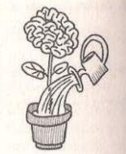
هذه العقلية حديثة في تاريخ الإنسانية[1].. إذ لم يكن القدماء يفكرون في أنفسهم بهذه الطريقة، بل غالبا ما كانوا يستمدون قيمتهم الذاتية من الجماعة (كالتفاخر بالنسب القبلي مثلا). لذلك نادرا ما تجد في كتابات القدماء إعلاء من قيم فردية، كالحرية أو السعي نحو النجاح أو السعادة الشخصية أو المساواة المطلقة، فهذه ألفاظ تعكس قيما حضارية حديثة نسبيا.

إنها مرحلة الخروج من التبعية الفكرية للجماعة والاستقلال عن سلطتها للأبوية، إلى فضاء شاسع رحب مليء بالأفكار والاحتمالات والاختيارات الشخصية.. أصبحت تستخدم عقلك، بدلا من تسليمه لجماعة تعبئه لك.

«جميعكم تضحكون عليّ لأني مختلف عنكم، وأنا أضحك عليكم لأنكم متشابهون!»

جوناثان دافيس- موسيقي

تستطيع أن ترى الآن بوضوح أن قواعد الجماعة ليست كاملة، وأن الاستثناءات ينبغي وضعها في الاعتبار، والرأي المخالف قد يكون هو الأكثر وجاهة في كثير من الأحيان.. أصبحت تسعى لإعمال عقلك وإرضاء ضميرك الأخلاقي.



في هذه المرحلة تصبح منفتحا على الأفكار الجديدة والمختلفة.. تتحرر من قيود فكرية كثيرة كانت تكبل خيالك ذاته.. تصبح حرا، وتريد لحياتك أن تصبح كما تريد لها أن تكون، لا كما يُراد لها

(1) Baumeister, Roy F. "How the self became a problem: A psychological review of historical research." *Journal of personality and social psychology* 52, no. 1 (1987): 163.

أن تكون. فتسعى للإنجاز الشخصي والنجاح والتخطيط لأهداف شخصية بعيدة المدى..

لا تفعل الخير لمجرد تجنب العقاب (كإنسان الغاب) ولا من أجل الطاعة كقيمة عليا في حد ذاتها (كإنسان القبيلة)، بل تفعل الخير لأنه يرضي عقلك وضميرك أنت.. ويحفظ صورتك أمام نفسك، كإنسان خيّر محترم.

«كن شريفا أمينا، لا لأن الناس يستحقون الشرف والأمانة بل لأنك أنت لا تستحق الضعة والخيانة»

عباس العقاد (آخر كلمات العقاد)

لا تطيع قاعدة تقتضي التحيز لجماعتك والتمييز ضد شخص آخر، لمجرد أنه ينتمي لجماعة أخرى (طائفة أو دين أو جنس أو لون أو مهنة... إلخ)، لأنك تنظر للناس كأفراد مستقلين ولا تحكم عليهم حسب تصنيفهم. كما أن التحيز لجماعتك لم يعد قيمة أخلاقية عليا في حد ذاته. فقواعدها وأعرافها أدوات لتحقيق الخير، لا غايات ثابتة نهائية في حد ذاتها.

قد تختلف مع بعض الأشخاص.. تراهم حمقى أو تضيق ذرعا بطريقة تفكيرهم، قد يثيرون غيظك وغضبك، هذا طبيعي، لكنك تؤمن أن من حقهم الاختلاف عنك حتى لو كانوا على خطأ، تتقبل الاختلاف -رغما عنك- لأنك تراه من طبائع الأمور.. لا تريد للناس أن يكونوا صنفا واحدا، لأن هذا مستحيل أصلا.

وبالطبع، نمط التفكير هذا ليس شائعا حولنا.

فكيف يعيش إنسان بهذه العقلية اليوم؟

صفات الإنسان الفردي[1]

- يتفهم اختلاف الآخرين عنه.
- يحكّم عقله ومرجعياته الخاصة.
- قادر على انتقاد الأفكار السائدة.
- منفتح على التجديد وما هو مختلف.
- مدفوع بالإنجاز وتحقيق الأهداف الشخصية.
- تقديره الذاتي مرتفع، ويشعر أنه مستقل حر الإرادة والاختيار.
- أخلاقه داخلية لا خارجية (أي نابعة من ضميره الذاتي، لا من طاعة أوامر).

قد يصل المرء لهذه المرحلة، مع اقترابه من العشرينات من العمر [2],[3]. حين يتمرد الشاب على السلطة الأبوية ويسعى لاختياراته الخاصة في الحياة.. لكن غالبا ما يعود بعد ذلك لمرحلة القبيلة حيث الأمان الفكري.

---

(1) الشخصية ما بعد التقليدية Post-conformist المكونة من مرحلتي Conscientious (E6) و Individualistic (E7) في نظرية تطور الأنا للافنجر Loevinger، والمكافئة نظريا للمرحلة الرابعة في نظرية تطور النفس لكيجان Kegan، والمرحلة الخامسة في التطور الأخلاقي لكولبرج Kohlberg.

(2) Loevinger, J. (1993). Conformity and conscientiousness: One factor or two stages? In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), Studying lives through time: Personality and development (pp. 189–206). Washington, DC: American Psychological Association.

(3) Holt, R. R. (1980). Loevinger's measure of ego development: Reliability and national norms for male and female short forms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(5), 909.

لكن.. ما المشكلة في البقاء في مرحلة الإنسان المستقل؟

دراسة: الجانب المظلم

وجد العلماء أن المشاعر الإيجابية لا تزيد بالضرورة مع زيادة التطور النفسي[1],[2] بل بالعكس، هناك شواهد على أن المشاعر الإيجابية تقل تدريجيا في هذه المرحلة[3]. لماذا؟ بسبب مسؤولية الإنسان في اختيار حياته، وزيادة الشكوك والتساؤلات ورغبة الإنسان في البحث في المسلّمات.. والتصريح بما يخالف آراء الجموع والقطعان.. وهو ما يسبب ضغطا ذهنيا، أو حتى رفضا اجتماعيا.

«قل الحقيقة ولو بصوت مرتجف»

مقولة

هذه المرحلة ليست مريحة، بل تتطلب البحث المستمر ومقاومة الضغوط الداخلية والخارجية.. فعقولنا ليست مجهزة للوصول لها والبقاء فيها بشكل تلقائي، بل نبذل جهدا كي نصلها ونحتملها ونعتاد الحياة فيها ونحافظ عليها.. لأننا نرى أن هذا هو الصواب..

يبدو أن هذه هي الضريبة التي عليك دفعها في هذه المرحلة.

إلى أن تنتقل للمرحلة التالية.

---

(1) King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology*, *41*(1), 51-72.

(2) McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1983). Psychological maturity and subjective well-being: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology*, *19*(2), 243.

(3) Helson, R., & Wink, P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(3), 531.



المرحلة الرابعة:

الإنسان المستنير!



«الإنسان إما أن يكون الإنسانية جمعاء، وإما أن يكون لا شيء»

نجيب محفوظ (الشحاذ)

وصف هذه المرحلة معقد، وقد لا يفهمها بالكامل إلا من اقترب منها. لكن دعنا نحاول تبسيطها..

حسنا.. هذه المرحلة لا يبلغها إلا قليلون، حوالي (2٪) فقط من البشر [1]. لذلك، حين تصل إليها، تصبح -حرفيا- إنسانا نادرا.

في كل عصر هناك أناس يحاولون الارتقاء بإنسانيتهم لأبعد مما يدركه الناس العاديون.. يدركون ويتقبلون تناقضات هذا العالم الذي نعيش فيه.. لكنهم يؤمنون بقيم عليا مثل «السلام» و«التسامح» و«الحرية» و«المساواة» بين جميع الخلق، بحيث تشكل هذه القيم وجدانهم وتحكم تصرفاتهم فعلا، دون

---

(1) Bauer, J. J., Schwab, J. R., & McAdams, D. P. (2011). Self-actualizing: Where ego development finally feels good?. *The Humanistic Psychologist*, *39*(2), 121-136.

ادعاء.. يقدرون القيم الإنسانية العليا مهما تعارضت مع رغباتنا الشخصية أو حتى قواعد القبيلة.

«حب الوطن، الذي لا يكون جزءا من حب الإنسانية ككل، ليس حبا بل وثنية»

إريك فروم (مجتمع عاقل)

إنها تشبه المرحلة السابقة كثيرا على المستوى الشخصي.. الاختلاف هو أن علاقاتك مع الناس تكون أكثر عمقا، ويكون عالمك الداخلي أكثر ثراءً، وأهدافك في الحياة أكثر شمولا، وتصبح أكثر سعادة!

كيف تصبح طريقة تفكيرك في هذه المرحلة؟

تصبح قادرا على رؤية الصورة العامة، والتفكير في طرق التفكير المختلفة، وتفكيكها ونقدها، بما في ذلك طريقة تفكيرك أنت[1] وكأنك أصبحت أكبر من واقعك ذاته[2]!

قدرتك على انتقاد طريقة تفكيرك الخاصة، تجعلك قادرا على تطويرها باستمرار.. لدرجة أنك أصبحت ترى نفسك شخصا دائم التطور والنمو

---

(1) Kegan, R., Lahey, L., & Souvaine, E. (1998). From taxonomy to ontogeny: Thoughts on Loevinger's theory in relation to subject–object psychology.

(2) يرى الباحثون أن مراحل تطور الأنا لا تتناسب طرديا بالضرورة مع مستوى التكيف مع البيئة المحيطة. فقد يسجل الشخص درجة عالية من تطور الأنا بينما يسجل درجة أقل في مقياس تكيفي. وهو ما يتسق مع فكرة أن هذا الشخص قد يكون متجاوزا لواقعه، خصوصا أنه تحرر نسبيا من التبعية للمرجعية الفكرية للجماعة في المراحل السابقة. انظر ص7: .Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum



والتعلم، لا شخصا ثابتا جامدا[1].

لم تعد تشعر بالضيق من حماقة الناس وضيق أفقهم.. تتفهم منطقهم وتدرك لماذا يتصرفون على هذا النحو.. تحترم استقلاليتهم، ولا تريدهم أن يكونوا مثلك بالضرورة.. بل تدافع عن حقهم في الاختلاف عنك واختيار الحياة التي يريدونها لأنفسهم.. فمن حقهم أن يخطئوا وأن يتعلموا من أخطائهم، ليتطوروا ويكتسبوا خبراتهم الحياتية الخاصة بهم[2].. لأنها في النهاية حياتهم هم، ومن حقهم أن يعيشوها كما يريدون هم ما داموا لا يؤذون أحدا.

لا تتقبل المختلفين عنك فقط، بل يصبح الدفاع عن حريتهم في حقهم في الاختلاف عنك قيمة أخلاقية عليا تشكل نظرتك للحياة.

«لن تصبح حرا بمجرد التحرر من العبودية..
بل أيضا بتجنب أن تكون سيدا لأحد»

نسيم طالب (سرير بروكرستس)

تصبح أقل أنانية.. لا تبحث عن مصلحتك فقط، ولا مصلحة قبيلتك فقط، بل مصلحة كل الناس.. فاهتماماتك تتجاوز ذاتك.. فيبدو الأمر وكأنك مستمر في تحقيق ذاتك، لدرجة أنك صرت تفيض بالرغبة في تحقيق ذوات الآخرين!

---

(1) Bauer, J. J. (2011). The postconventional self: Ego maturity, growth stories... and happiness. *The postconventional personality: Perspectives on higher development*, 101-117.

(2) Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum. pp.6

تستطيع رؤية الحياة من وجهة نظر الآخرين، لتصبح أكثر تعاطفا وإيثارا وتصالحا وتفهما لهم.. لذلك تصبح علاقاتك معهم أكثر عمقا وحميمية.

صرت تؤمن بقيم عليا تضمن لكل الأفكار أن تعيش في تناغم وسلام، وألا تفرض إحداها على حساب الأخرى. فالقائد الحقيقي، ليس الذي يمشي الناس خلفه في صف واحد أينما ذهب.. بل هو كشرطي المرور، ينظم حركة الأفكار والتوجهات، ويمنع تصادمها ويضمن سلاسة السير وتناغمه، والحفاظ على ثراء وتنوع التوجهات المختلفة!

إلى أين يشير السهم؟



تخيل أن كل شخص في الرسم، ولد وتربى في نفس المكان الذي يقف عليه الآن. عاش فيه طيلة حياته، وتوارث عن آبائه وأجداده رؤية العالم من هذا المكان، وارتبط به وجدانيا وعاطفيا، وتم تلقينه منذ الطفولة أن هذا هو الصواب وكل ما غيره خطأ.

- **إنسان القبيلة:** سيظل في مكانه ويرى الحياة من وجهة نظره فقط (الآخرون مخطئون أو كاذبون).
- **الإنسان المستقل:** يرى الحياة من وجهة نظره، ويتفهم وجهة نظر الآخر (الآخرون مخطئون لكنهم أحرار).

- **الإنسان المستنير**: يرى الحياة من وجهة نظره ومن وجهات نظر الآخرين، ويراها من بعيد -كأنه خارج الصورة- فيدرك الموقف الذي تسبب في سوء التفاهم هذا، ليكون رأيه أكثر شمولا وحكمة. دون أن يتحيز بالضرورة لزاوية رؤيته الخاصة للأمور. رأيه ناتج عن إدراكه «النظام العام» الذي تسبب في سوء التفاهم هذا[1]. يزيد إدراكك لنسبية المعرفة وتتعاطف مع الآخر لأنك تفهم سبب رؤيته لعالمه بهذه الطريقة.

لم تعد ترى الحقيقة بطريقة (إما كذا، وإما كذا، وإما كذا).. بل أصبحت تراها من زوايا عديدة في نفس الوقت، لتدرك عددا أكبر من الاحتمالات والجوانب.. ما يجعلك أوسع أفقا وأكثر حكمة مما كنت في المراحل السابقة.

«إن أردت الحكمة لا تكن مع أو ضد.. المعاناة بين مع وضد هي أسوأ أمراض العقل»

سنج تسان – حكيم صيني

في مرحلة الإنسان المستنير، تتحرر من قيود القبيلة وقيود الفردية معا.. ترى نفسك مستقلا فكريا، لكنك في نفس الوقت عضو في الأسرة الإنسانية ككل، تتسع منظومتك الأخلاقية لتشمل جميع البشر[2]،[3].. تسعى للخير الأعم والأشمل للجميع، دون أنانية فردية أو تحيز لا أخلاقي لرأيك أو لقبيلتك.

---

(1) Kegan, R., Lahey, L., & Souvaine, E. (1998). From taxonomy to ontogeny: Thoughts on Loevinger's theory in relation to subject-object psychology.

(2) Kohlberg, L., & Hersh, R. H. (1977). Moral development: A review of the theory. *Theory into practice*, *16*(2), 53-59.

(3) Loevinger, J. (1986). On Kohlberg's contribution to ego development. In Ş. Mogdill & C. Mogdill (Eds.),Kohlberg: Consensus and controversy (pp. 97–111). Brighton, England: Falmer.

تسعى لتحقيق مُثل عليا، كالخير والعدل، لجميع الناس، لا لمن يشبهونك فقط. تتسع منظومتك الأخلاقية لأقصى حد ممكن، لدرجة أنها قد تشمل الاهتمام بباقي الكائنات الحية وبكوكب الأرض ذاته[1].

«الحرية للمعتقل الذي لا نحبه»

شعار حقوقي ضد الاعتقال غير القانوني عموما

علاقتك مع الناس عميقة وحميمية، لكنك تعرف كيف تستقل بمشاعرك عنهم إن طالك منهم أذى عاطفي. فقد أصبحت تتمتع بقدر كبير من الذكاء العاطفي[2].

أصبحت واعيا إلى أن مشاعرك صنيعة أفكارك، ولم يعد في إمكان أحد التلاعب بها دون إذنك. فلا يستطيع أحد أن يُغضبك مثلا، لأن مفاتيح الغضب معك أنت، لا معه هو!

في هذه المرحلة لم تعد سعادتك مرتبطة بالمشاعر الإيجابية أو المتع والملذات.. ليست سعادة المراهق الذي يشبع غرائزه، ولا المتطرف الذي يستمتع بإذلال المخالف له، ولا الموظف الذي حقق نجاحا وظيفيا..

بل أصبحت سعادتك سَكينة نابعة من التعمق في فهم عالمك الداخلي وأسلوب تفكيرك ورؤيتك للأمور، والتصالح مع الآخرين وتناقضات

---

(1) Snarey, J., Kohlberg, L., & Noam, G. (1983). Ego development in perspective: Structural stage, functional phase, and cultural age-period models. *Developmental Review*, *3*(3), 303-338.

(2) Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of personality assessment*, *55*(1-2), 124-134.

الحياة[1]... أي أنها سعادة الحكيم لا سعادة المراهق.

الاسم العلمي لهذه المرحلة هو مرحلة التكامل Integrated stage، لأنك تستطيع فيها خلق التناغم والتكامل بين مكونات عالمك الداخلي المختلفة.

ففي داخلك أصوات متعارضة وصراعات نفسية لازالت تحدث (مثل التناقض بين الأنانية والإيثار، بين العقلانية والنزوة، بين الوسيلة والغاية، بين ما تريد وما تستطيع...إلخ) لكنك أصبحت أكثر تصالحا وانسجاما وقدرة على التعامل معها.

تتصالح مع فكرة وجود هذا التناقض الدائم كجزء من طبيعتنا الإنسانية ذاتها.. لم تعد هذه الأمور تزعجك، بل هي جوانب متعددة من نفسك، تعتاد التعامل معها وحل التناقض بينها طوال الوقت.

كيف يعيش الإنسان بهذه العقلية في عالم اليوم؟

---

(1) Bauer, J. J., Schwab, J. R., & McAdams, D. P. (2011). Self-actualizing: Where ego development finally feels good?. *The Humanistic Psychologist*, *39*(2), 121-136.

صفات الإنسان المستنير[1]

- أكثر حكمة.
- تحقيق الذات أهم من الإنجاز.
- علاقاتك أكثر حميمية وعمقا.
- أكثر إيثارا وتعاطفا واهتماما بالآخرين.
- تصبح أكثر انسجاما وتصالحا مع نفسك.
- الرغبة في التجدد والتطور والنمو والتعلم باستمرار.
- تدرك الصراعات النفسية بداخلك وتستطيع حلها والتعامل معها.
- مستقل عاطفيا، مشاعرك ملكك أنت ولا يمكن لغيرك التحكم فيها.
- تحترم استقلالية الآخرين وترى من واجبك الدفاع عن حقهم في الاختلاف عنك.
- سعادتك مرتبطة بالفضائل والسعي لتحقيق رسالتك في الحياة، لا بالمشاعر الإيجابية.

يرى أحد الباحثين بجامعة هارفارد[2]،[3] إن الإنسان نادرا ما يستطيع الوصول لهذه المرحلة قبل منتصف العمر، في الأربعينات أو الخمسينات، ليكون قد مر بخبرات حياتية توسع من مداركه وتؤهله للتفكير بطريقة أكثر نضجا.. لكن الاستثناءات تحدث بالطبع.

---

(1) الشخصية ما بعد الاعتيادية Postconventional المكونة من مرحلتي Autonomous (E8) وIntegrated (E9) في نظرية تطور الأنا للافنجر Loevinger، والمكافئة نظريا للمرحلة الخامسة في نظرية تطور النفس لكيجان Kegan، والمرحلة السادسة في التطور الأخلاقي لكولبرج Kohlberg.

(2) Robert Kegan. (2013, Jul 10). The Further Reaches of Adult Development. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=BoasM4cCHBc

(3) Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Cambridge, MA: Harvard University Press. pp. 137

من أنـــــت؟



باختصار، مراحل التطور الأربع هي:

- **إنسان الغاب:** تحكمه الغرائز.
- **إنسان القبيلة:** تحكمه الجماعة.
- **الإنسان المستقل:** مدفوع بالاستقلالية والرغبة في الإنجاز.
- **الإنسان المستنير:** مدفوع بالحكمة والقيم الإنسانية العليا، والرغبة في التصالح مع الذات والآخرين والعالم.

لاحظ أن التطور من مرحلة لأخرى - وفي داخل المرحلة الواحدة- يحدث تدريجيا وببطء. فهناك -مثلا- إنسان مستقل قليلا خارج لتوه من مرحلة القبيلة، وآخر مستقل جدا هو أقرب للإنسان المستنير، وهكذا.. المراحل ليست قاطعة بل تدريجية.

وقد نحمل في داخلنا صفات أكثر من مرحلة، لكن إحداها تكون هي السائدة التي تحكم طريقة تفكيرنا عموما في معظم جوانب الحياة.

اقرأ هذا الفصل مرة أخرى -إن أردت- وفكر معي بصراحة..

أي مرحلة تعبر عنك أكثر؟

هل يجب أن نتطور؟



اهتم العلماء بدراسة مراحل التطور هذه بالتفصيل، وطبيعة تأثيرها على الإنسان في أوجه حياته المختلفة..

لكنهم اختلفوا في إجابة سؤال جوهري:

هل يجب أن نتطور لمراحل أعلى، أصلا؟!

فكر قليلا قبل الاستمرار في القراءة!

الرأي الأول: لا تتطور

«البقاء مع الجماعة يبدد الفزع، ولا شيء يثير الخوف مثل الانفراد»

يوسف زيدان (عزازيل)

كان العلماء يعتقدون أن التطور النفسي يعني صحة نفسية أفضل، لكن تبين أن هذا غير صحيح بالضرورة [1]. المرض النفسي يحدث في كل المراحل بأشكال مختلفة[2].. فإنسان الغاب يكتئب لشعوره أنه ضحية الظروف

(1) Noam, G. (1998). Solving the ego development-mental health riddle. *Personality development: Theoretical, empirical, and clinical investigations of Loevinger's conception of ego development*, 271-295.

(2) Noam, G. G., Hauser, S. T., Santostefano, S., Garrison, W., Jacobson, A. M., Powers, S. I., & Mead, M. (1984). Ego development and psychopathology: A study of hospitalized adolescents. *Child Development*, 184-194.

القاسية، وإنسان القبيلة يكتئب حين يشعر بالوحدة، والإنسان الفردي يكتئب حين لا يلتزم بالمعايير التي وضعها لنفسه [1]، [2].

فلماذا نتطور إذا؟



التطور لا يضمن صحة نفسية أفضل، بل ربما يواجه الشخص المتطور ضغوطا نفسية لا يواجهها الشخص العادي[3]. من الأفضل أن ينسجم الشخص ويتأقلم مع المحيطين به ليرتاح.. لذلك يرى بعض العلماء[4] أن المراحل العليا ليست هي الأفضل بالضرورة. فكل إنسان يعيش بعقلية تناسب ظروفه ومجتمعه وقدراته، وليس مطلوبا من الجميع أن يتحملوا ضغوط وأعباء الاستقلال الفكري.. الأسهل أن تتعايش وتتكيف لتكون مطمئنا مستريح البال!

فكر في الأمر.. القبيلة ليست شريرة بالضرورة.. قد تكون القيم السائدة في مجتمع ما متطورة وراقية، تشمل تقبل الآخر والمساواة بين الناس، بحيث يكون تقليدها شيئا جيدا في حد ذاته!

كما أن الناس الأقل تطورا، ليسوا سيئين بالضرورة.. إنسان الغاب مجرد شخص يعاني من ضعف التحكم الذاتي.. وإنسان القبيلة صديق جيد محبوب

---

(1) Kegan, R. (1977). *Ego and Truth: Personality and the Piaget Paradigm; a Thesis Presented.* Harvard University.

(2) Kegan, R. (1979) The evolving self: A process conception of ego psychology. The Counseling Psychologist, 8(2), 5-34.

(3) Vaillant, G. E., & McCullough, L. (1987). The Washington University Sentence Completion Test compared with other measures of adult ego development. *The American journal of psychiatry.*

(4) Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum. pp.7

مخلص يريد إرضاء أصدقائه[1] وقد يفني حياته لخدمة مجتمعه.. فلماذا نتطور أصلا؟ أليس من الأفضل أن ننسجم مع المجتمع كي نستريح؟

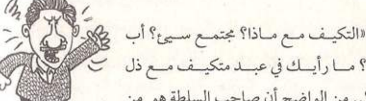
الرأي الثاني: عليك أن تتطور

> طوال الوقت يخيفونك من السباحة ضد التيار.. مع أن الغريق ببساطة هو شخص سحبه التيار!

عمر طاهر (شركة النشا والجلوكوز)

الشخص المتطور ليس متكيفا بالضرورة مع مجتمعه التقليدي، لأن إرضاء المجتمع بالنسبة له، ليس هدفا في حد ذاته.

يؤيد هذا الرأي، عالم النفس الشهير «ماسلو» الذي يرفض اعتبار «التكيف» مقياسا للصحة النفسية أصلا، فيقول غاضبا:



- «التكيف مع ماذا؟ مجتمع سيئ؟ أب متسلط؟ ما رأيك في عبد متكيف مع ذل العبودية؟.. من الواضح أن صاحب السلطة هو من يحدد لنا مقاييس الصحة النفسية.. أهو مالك العبد؟ الديكتاتور؟ الأب السلطوي؟ الزوج الذي يريد

---

(1) Westenburg, P. M., & Block, J. (1993). Ego development and individual differences in personality. *Journal of personality and social psychology*, *65*(4), 792.

لزوجته أن تظل طفلة إلى الأبد؟... (عدم التكيف) قد يكون احتجاجا على تحطيم جوهر الإنسان. ومن يحتجّ على هذه الجرائم وهي ترتكب، لا ينبغي اعتباره شخصا مريضا[1]».

التكيف مع المجتمع هو الخيار السهل والمريح، لكن هل هو الخيار الصحيح؟

العصفور في القفص قد يكون مطمئنا أكثر من العصفور الحر، الذي يواجه الصعاب والأخطار في سبيل تحقيق نفسه وتأكيد حريته.. فهل القفص أفضل؟

«أن أكون حكيما غير راضٍ، أفضل من أن أكون أحمق راضيا»

جون ستيوارت ميل (النفعية)

كنت أنوي تسمية هذا الكتاب: «تحرر من نفسك»، لأن تركيبة عقولنا وتكويننا النفسي وآلياتنا الذهنية الطبيعية، تجعلنا -تلقائيا- إنسان غاب أو إنسان قبيلة.. بينما يحتاج الإنسان المستنير لبذل مجهود نفسي كبير، كي يصل لمستوى أعلى ويحافظ عليه في الظروف الصعبة، وكأنه يتحرر من طبيعته ذاتها ليصبح أرقى!

***

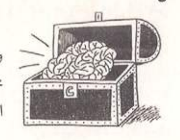
(1) Maslow, A. H. (1999). *Toward a psychology of being*. New York: J. Wiley & Sons.



فوائد الارتقاء

قد لا يكون الارتقاء النفسي خيارا سهلا، وقد لا يضمن صحة نفسية أفضل، لكنه يستحق.. لأنه يحقق الكثير جدا من المكاسب النفسية الأخرى المتنوعة..

حسب كثير من الدراسات، هناك علاقة بين التطور النفسي، وزيادة كل من:



الإبداع، والتسامح، وتقبل الآخرين، والتفتح الذهني، وشعور الإنسان بالتحكم في مجريات حياته [1]،[2] والحكمة[3] والتقدير الذاتي[4]،[5] والمرونة النفسية[6] والقدرة على

---

(1) White, M. S. (1985). Ego development in adult women. Journal of Personality,53(4), 561–574.

(2) Helson, R., & Roberts, B. W. (1994). Ego development and personality change in adulthood. Journal of Personality and Social Psychology, 66(5), 911–920.

(3) Staudinger, U. M., Dörner, J., & Mickler, C. (2005). Wisdom and personality. *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*, 191-219.

(4) Hauser, S. T., Pollets, D., Turner, B. L., Jacobson, A., Powers, S., & Noam, G. (1979). Ego development and self-esteem in diabetic adolescents. *Diabetes Care*, *2*(6), 465-471.

(5) Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., & O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent - Family Interactions as Predictors of Adolescent Ego Development and Self - Esteem. *Child Development*, *65*(1), 179-194.

(6) Westenberg, P. M., & Block, J. (1993). Ego development and individual differences in personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(4), 792.



التعافي بعد الصدمات[1] وتحمل المسؤولية الشخصية[2] التعاطف مع الآخرين[3].
والانفتاح على التجارب الجديدة[4] والموهبة[5] وتحسن الأداء الرياضي[6]..
كما تزيد مهارات القيادة[7] وفرص النجاح الدراسي[8] والرغبة في التعلم[9]

---

(1) Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., & Hobart, C. J. (1987). Age, ego level, and the life-span development of coping and defense processes. *Psychology and aging*, *2*(3), 286.

(2) Blasi, A. (1976). Personal responsibility and ego development. *Enhancing motivation: Change in the classroom. New York: Irvington.*

(3) Carlozzi, A. F., Gaa, J. P., & Liberman, D. B. (1983). Empathy and ego development. *Journal of Counseling Psychology*, *30*(1), 113.

(4) McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1980). Openness to experience and ego level in Loevinger & Sentence Completion Test: Dispositional contributions to developmental models of personality. Journal of Personality and Social Psychology, 39(6), 1179.

(5) Bailey, C. L. (2011). An examination of the relationships between ego development, Dabrowski's theory of positive disintegration, and the behavioral characteristics of gifted adolescents. *Gifted Child Quarterly*, *55*(3), 208-222.

(6) Takenouchi, T., Taguchi, T., & Okuda, A. (2004). Relationship of sports experience and ego development of adolescent Japanese athletes. *Psychological reports*, *95*(1), 13-26.

(7) Weathersby, R. (1993). Sri Lankan managers' leadership conceptualizations as a function of ego development. *Development in the workplace*, *67*, 89.

(8) Bursik, K., & Martin, T. A. (2006). Ego development and adolescent academic achievement. *Journal of Research on Adolescence*, *16*(1), 1-18.

(9) Helson, R., & Roberts, B. W. (1994). Ego development and personality change in adulthood. Journal of Personality and Social Psychology, 66(5), 911–920.



والسمو[1] والتدين العقلاني[2] والتطور الأخلاقي[3].. ويقل ميل الإنسان نحو العنف[4]، [5]، [6] وارتكاب الجرائم (كتجارة المخدرات وسرقة البنوك!)[7] والإدمان[8].

كما أن ارتقاء الطبيب أو المستشار النفسي - والإداري- يجعله أكثر كفاءة في عمله (لأنه يفهم عملاءه أكثر ويعمق علاقته معهم)[9]، [10]، ويصبح أكثر

---

(1) Cook-Greuter, S. R. (2000). Mature ego development: a gateway to ego transcendence?. *Journal of Adult Development*, *7*(4), 227-240.

(2) Religious identity among students at a private college: Social motives, ego stage, and development. Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development

(3) Lee, L., & Snarey, J. (1988). The relationship between ego and moral development:A theoretical review and empirical analysis. In Self, ego, and identity (pp.151-178). Springer New York.

(4) Levit, D. B. (1993). The development of ego defenses in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *22*(5), 493-512.

(5) White, M. S. (1985). Ego development in adult women. *Journal of Personality*, *53*(4), 561-574.

(6) DiNapoli, P. P. (2002). Adolescent violent behavior and ego development. Journal of adolescent health, 31(6), 446-448.

(7) Powitzky, R. J. (1976). *Ego levels and types of federal offenses* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).

(8) Wilber, C. H., Rounsaville, B. J., Sugarman, A., Casey, J. B., & Kleber, H. D. (1982). Ego development in opiate addicts. An application of Loevinger's stage model. *The Journal of nervous and mental disease*, *170*(4), 202.

(9) Bushe, G. R., & Gibbs, B. W. (1990). Predicting organization development consulting competence from the Myers-Briggs Type Indicator and stage of ego development. *The Journal of applied behavioral science*, *26*(3), 337-357.

(10) Gow, M. K. (2009). *Levels of ego development and reasoning about counselling in adults* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

مقاومة لضغوط العمل[1].. كما يمكننا اختيار الوسيلة العلاجية التي تناسب الشخص حسب مستواه في التطور[2].

باختصار، يبدو أن التطور النفسي مفيد جدا في كثير من الجوانب الحياتية.

فكيف يمكننا التطور لمراحل أعلى؟

هذا ما سنقضي باقي الفصول في الحديث عنه!

(1) Lambie, G. W. (2007). The contribution of ego development level to burnout in school counselors: Implications for professional school counseling. *Journal of Counseling and Development: JCD*, *85*(1), 82.

(2) Stackert, R. A., & Bursik, K. (2006). Ego development and the therapeutic goal-setting capacities of mentally ill adults. *American journal of psychotherapy*, *60*(4), 357.

ملحق الفصل

تفاصيل أكاديمية للمتخصصين

المراحل الأربع المذكورة في هذا الفصل مبنية بشكل أساسي على نموذج جين لافنجر لمراحل تطور الأنا Jane Loevinger's ego Development Model (الذي يتوافق مع نظريات أخرى في علم نفس النمو كتطور وجهات النظر لسيلمان Selman وتحولات النفس لكيجان Kegan ومراحل التطور الأخلاقي لكولبرج Kohlberg وغيرها). المراحل في هذا النموذج تسع، يمكن اختصارها في أربعة أطوار كبرى، بدمج المراحل التي تشهد سمات مشتركة تشكل الأطر المرجعية العامة لتفكير الشخص، لتكون: ما قبل التقليدي Pre Conformist والتقليدي Conformist وما بعد التقليدي Post Conformist وما بعد الاعتيادي Post Conventional.

تختلف الأنا في هذا النموذج عن المفهوم الفرويدي، فهي هنا تعني الإطار المرجعي الذي يحكم فهم الإنسان لنفسه وللآخرين، الأمر الذي ينعكس على سماته الشخصية وتطوره المعرفي وتوجهه الفكري وعلاقته مع الآخرين. قمت في هذا الكتاب بتسمية الأطوار الأربعة الكبري لهذا التطور النفسي بأسماء مبسطة وربطتها بمراحل أنثروبولوجية، فقط كي يكون الموضوع مسليا سهل القراءة والتذكر للقارئ العادي.

لمزيد من التفاصيل، يمكن مطالعة هذه المراجع:

- Gilmore, J. M., & Durkin, K. (2001). A critical review of the validity of ego development theory and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, *77*(3), 541-567.
- Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kegan, R. (1982). *The evolving self.* Harvard University Press.
- Loevinger, J. (1966). The meaning and measurement of ego development. *American Psychologist*, *21*(3), 195.
- Loevinger, J. (1976). Ego development: Conceptions and theories. San Francisco: Jossey-Bass.
- Loevinger, J. (1987).Paradigms of personality. NY: W.H. Freeman.
- Loevinger, J. (1998).Technical foundations for measuring ego development:The Washington University Sentence Completion Test. Mahwah, NJ:Erlbaum.
- Snarey, J., Kohlberg, L., & Noam, G. (1983). Ego development in perspective: Structural stage, functional phase, and cultural age-period models. *Developmental Review*, *3*(3), 303-338.
- Westenberg, P. M., Blasi, A., & Cohn, L. D. (Eds.). (2013). *Personality development: Theoretical, empirical, and clinical investigations of Loevinger's conception of ego development*. Psychology Press.

* * *

الفصل الثاني:
تطور السخرية

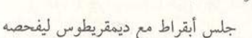


«الحياة أكثر جدية من أن نأخذها بجدية!»

أوسكار وايلد (مروحة السيدة ويندرمير)

فلسفة الضحك

كان الفيلسوف اليوناني ديمقريطوس دائم الضحك والسخرية من كل شيء، لدرجة أنه عُرف باسم الفيلسوف الضاحك. وتقول الأسطورة أنه كان يضحك باستمرار لدرجة أن الناس ظنوا به جنونا، فأخذوه إلى أبي الطب أبقراط لعلاجه.



جلس أبقراط مع ديمقريطوس ليفحصه ويتحدث معه. وبعد فترة طويلة، خرج للناس بالتشخيص الطبي لحالته.

قال إنه ليس مجنونا على الإطلاق، بل إن ضحكه هذا دليل على أنه أكثر الناس حكمة وجدية، وفهما لمفارقات هذه الحياة وتناقضاتها!

***

تاريخ الضحك

كان العنف سلوكا يوميا طبيعيا في العصور القديمة.

الطبيعة قاسية لا يمكن التحكم فيها، الموارد قليلة، والقبائل يُغير بعضها على بعض طيلة الوقت للاستئثار بالموارد الشحيحة.. في هذه العصور كان الغضب والعنف والقوة مميزات تحافظ على البقاء.. وكانت الشراسة في الفتك بالأعداء أمرًا يمكن التباهي به..

في هذه الأجواء، يمكننا تخيل رجل الكهف الجائع، وهو يضحك سعيدا لأنه وجد طعاما، بينما فريسته تتلوى ألما من الرمح المغروس في جسدها عاجزة عن الهرب..

هل وِلِد الضحك في لحظة دموية كهذه؟

يرى فرويد أن السخرية ولدت من رحم القسوة، وأنها تعبير عن الوحشية والعنف.. فنحن نضحك على مآسي الآخرين وعثراتهم لنشعر أننا على ما يرام.. نضحك على من ينزلق على قشرة موز لأنه ليس نحن.. ونضحك على من يتلقى شطيرة بالكريمة على وجهه، لأنه ليس نحن.. ونضحك على الموقف المحرج الذي يتعرض له بطل الفيلم الساذج، لأننا لسنا مكانه.

هذا النوع من الضحك يداعب جزءًا بدائيًا من عقولنا.. حين كان الضحك تعبيرًا عن العدوانية والقسوة والتعالي.

وجهة النظر هذه تدعمها بعض الشواهد، نراها عند النظر في التاريخ وإلى بعض الشعوب البدائية.. فيحكي أحد الرحالة[1] عن زيارته لقرية يعيش أهلها على الجمع والصيد في الجبال بين حدود أوغندا وكينيا، قائلا إنه لاحظ أن حس دعابتهم غريب فعلا، إذ يضحكون على أشياء عجيبة لا يجدها الإنسان العادي مضحكة. فمثلا، حين تعثرت امرأة عجوز ضريرة وسقطت في حفرة عميقة وحاولت الخروج في وهن.. تجمع الناس كي يضحكوا عليها! يعلق عالم النفس الشهير ليفكورت[2] على هذا المثال قائلا إن الذين يعيشون في ظروف قاسية، كالبدائيين في الطبيعة، قد يميلون لا إراديا للضحك على عثرات غيرهم، ليشعروا أنهم بخير ولم يصبهم مكروه.

كان شيئا عاديا في الماضي القريب أن يذهب الناس إلى السيرك لمشاهدة بشر مشوهين ليضحكوا على أشكالهم.. وكانت مستشفيات الأمراض العقلية تبيع التذاكر، كي يدخل الناس للتفرج على المرضى والضحك على تصرفاتهم الغريبة[3]، [4]!

تذكر معي المشهد التراثي الشهير للأطفال وهم يجرون خلف عبيط القرية وهم يضحكون ويلقونه بالحجارة هاتفين «العبيط أهو».. كانت السخرية البدائية الفجة مقترنة بالعنف والإيذاء أو عدم التعاطف.

---

(1) Turnbull, C. M. (1972). The Mountain People. New York: Touchstone.

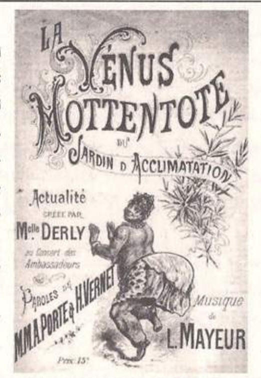
(2) Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly.* Springer Science & Business Media. pp.51

(3) كلود كيتيل (2015) تاريخ الجنون: من العصور القديمة وحتى يومنا هذا، ترجمة سارة رجائي يوسف وكريستينا سمير فكري. ص134 .مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة.

(4) Andrews, J., Briggs, A., Porter, R., Tucker, P., & Waddington, K. (2013). *The history of Bethlem.* London & New York: Routledge.



في عام 1801 كانت الأفريقية سارتجي بارتمان تعرض عارية في سيرك بلندن ليضحك الناس على حجم مؤخرتها. وحين ماتت، استمر عرض هيكلها العظمي بمتحف في باريس. في 2002 نقلت رفاتها لجنوب أفريقيا -بطلب من نيلسون مانديلا- لتدفن ملفوفة بعلم بلادها في اليوم العالمي للمرأة. هل تلاحظ تطور القيم الإنسانية عبر العصور؟



أول ظهور للسخرية في الأدب العربي كان في قصائد الهجاء - قبل الإسلام وأيضا في العصر الأموي- بهدف إهانة الخصم وإيذائه معنويا.

وحين ظهر الأدب الساخر صراحة في العصر العباسي؛ يرى باحثون[1] أنه اعتمد أحيانا على أصحاب العاهات الجسدية والعقلية كمادة للفكاهة والتندر.

---

(1) يوسف سَدان (2007) الأدب العربي الهازل ونوادر الثقلاء، العاهات والمساوئ الإنسانية ومكانتها في الأدب الراقي، منشورات الجمل، بغداد، ص 21- 22.

كل هذا يعطي تفسيرا منطقيا لاعتبار القدماء أن الضحك شيء سلبيّ غير مستحب.. مثل أرسطو[1] وأفلاطون[2] وهوبز[3] وابن أبي الدنيا[4] أبو حامد الغزالي[5] وغيرهم كثير.

لكن حس الدعابة تطور مع تطور الإنسان الحضاري والنفسي.

ففي المجتمعات المتحضرة، لم يعد من اللائق أن نضحك على شخص يعاني ويتعذب.. لكننا قد نفعل هذا براحة تامة لو كان هذا الشخص خياليا، بطل حكاية أو نكتة أو ممثل في فيلم كوميدي.. لأنه ليس حقيقيا.. لن تضحك على شخص محدود الذكاء لو كان شخصا تعرفه، وتراه يعاني فعلا بسبب سذاجته في عالم الواقع!

---

(1) أرسطوطاليس، فن الشعر: مع الترجمة العربية القديمة وشروح الفارابي وابن سينا وابن رشد. ترجمة عبد الرحمن بدوي 1953. مكتبة النهضة المصرية.

(2) أفلاطون، المحاورات الكاملة، المجلد الخامس، محاورة فيليبوس. ترجمة شوقي داود تمراز 1994. الأهلية للنشر والتوزيع.

(3) توماس هوبز، اللفياثان: الأصول الطبيعية والسياسية لسلطة الدولة. ترجمة ديانا حبيب حرب وبشرى صعب 2011 .هيئة أبوظبي للثقافة، مشروع كلمة.

(4) له مخطوطة اسمها «ذم الضحك» ورد ذكرها في فهرس سير أعلام النبلاء للذهبي، ويبدو أنها لم تطبع.

(5) إحياء علوم الدين: الربع الثالث: المهلكات، الكتاب الرابع: آفات اللسان. دار الكتاب العربي.

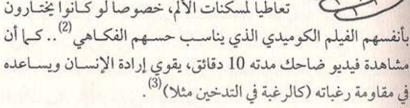
اليوم، لم نعد ننظر للسخرية كما كان ينظر لها الأقدمون.

فقد تطورت كما يتطور كل شيء في الحياة، بل اكتشف العلم لها فوائد عديدة كذلك.. ليس على المستوى النفسي فقط، بل على مستوى الصحة الجسدية كذلك.

فتعال نعرف كيف.



الفوائد الصحية للكوميديا!



السخرية تعين الإنسان على تحمل الألم[1]. فقد وجدوا أن المرضى الذين شاهدوا أفلامًا كوميدية أثناء تعافيهم من عمليات جراحية، كانوا أقل تعاطيا لمسكنات الألم، خصوصا لو كانوا يختارون بأنفسهم الفيلم الكوميدي الذي يناسب حسهم الفكاهي[2].. كما أن مشاهدة فيديو ضاحك مدته 10 دقائق، يقوي إرادة الإنسان ويساعده في مقاومة رغباته (كالرغبة في التدخين مثلا)[3].

كما أن المتعافيات من سرطان الثدي، اللاتي كن يسخرن من المرض نفسه، كن أفضل حالا من غيرهن وأقل شعورا بالكرب بعد العملية بثلاثة شهور، ثم بعد ستة شهور، ثم بعد سنة كاملة، قبل أن يتوقف العلماء عن المتابعة[4]!

---

(1) Dunbar, R. I., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwin, E. J., Stow, J., ... & Van Vugt, M. (2011). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, rspb20111373.

(2) Rotton, J., & Shats, M. (1996). Effects of state humor, expectancies, and choice on postsurgical mood and self-medication: A field experiment. *Journal of Applied Social Psychology, 26*, 1775-1794.

(3) Shmueli, D., & Prochaska, J. J. (2012). A test of positive affect induction for countering self-control depletion in cigarette smokers. *Psychology of addictive behaviors, 26*(1), 157.

(4) Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and social psychology, 65*(2), 375.



السخرية أدت إلى التفاؤل، والتفاؤل يؤدي إلى تحسين المناعة وقوة التحمل. لذلك اقترحتُ في محاضرة ألقيتها بمؤتمر الجمعية المصرية لجراحي الأسنان[1] عرض مواد كوميدية في غرفة الانتظار بعيادات الأسنان، لأن هذا مفيد لتهيئة المرضى نفسيا وفسيولوجيا قبل الإجراء الطبي.

- التوازن النفسي

وجد العلماء[2] أن الذين يستخدمون «كوميديا الموقف» في حياتهم اليومية (كالسخرية من مفارقات الحياة والضحك الاجتماعي) يكونون أكثر اتزانا وتصالحا مع أنفسهم من الذين يستخدمون الكوميديا العنيفة القاسية (كالاستهزاء بالآخرين وإهانة النفس).

- وسيلة مواجهة

قد يظن البعض أن السخرية وسيلة للهروب من المشاكل. لكن هذا ليس صحيحا تماما.

تجربة:

قام أحد العلماء[3] بدراسة عن علاقة السخرية بمشاكل وضغوط الحياة. فوجد أن الناس الأكثر سخرية من أحوالهم، كانوا الأكثر إدراكا لمشاكلهم والأكثر قابلية لمواجهتها والتعامل معها. بينما الذين لا يستخدمون السخرية، كانوا الأكثر تجاهلا للمشاكل وتجنبا لمواجهتها!

---

(1) Arafa, Sh. (2015, November) Restoring Happiness: Applying positive psychology in the dental clinic. Presented in the 17th international Dental Congress. Cairo, Egypt.

(2) Barnett, M. D., & Deutsch, J. T. (2016). Humanism, authenticity, and humor: Being, being real, and being funny. *Personality and Individual Differences, 91*, 107-112.

(3) Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor-International Journal of Humor Research, 15*(4), 365-381.

لماذا؟ لأننا حين نسخر من مشكلة، فإنها لا تعود شيئا مخيفا مرعبا، فيسهل علينا مواجهتها والتعامل معها بأقل ضرر عاطفي ممكن!

على عكس المشكلة التي نراها قاتمة مرعبة مخيفة، فنتجنب مواجهتها أو التفكير فيها فتظل كابوسا مقيما لا نستطيع التعامل أو التعايش معه بأعصاب هادئة! لذلك يعتبر العلماء[1] السخرية واحدة من أرقى الدفاعات النفسية وأكثرها نضجا وفائدة للإنسان، عند مواجهة الصعاب.

السخرية ليست هروبا. الهروب هو تجنب التفكير في الموضوع أصلا. بينما تحتاج السخرية إدراكا للمشكلة، والنظر إليها بطريقة تخفف من وطأتها، ليستطيع الإنسان مواجهتها بعد ذلك.

حسنا.. الضحك مفيد والسخرية شيء جيد..

لكن.. ما علاقة هذا بموضوع الكتاب؟

هل للسخرية علاقة بمراحل التطور النفسي؟

***

(1) American Psychiatric Association (2005). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Defensive functioning scale (pp.807-809).



السخرية الوجودية

«خذ الحياة كما جاءتك مبتسمًا.. في كفها الغار أو في كفها العدم»

أبو القاسم الشابي (أغاني الحياة)

إذا كانت السخرية وسيلة دفاعية ضد صعوبات الحياة، فإن صعوبات الحياة نفسها تختلف حسب عقليتنا ومستوى تطورنا النفسي. الإنسان الأكثر تطورا يرى الحياة بشكل مختلف، ومن ثم يرى ويواجه صعوبات مختلفة. فيتطور حس دعابته بما يناسب هذا!

شكل السخرية يتغير، حسب مستوى التطور النفسي.

لاحظ العلماء[1] أن الناس في المراحل الأقل من التطور، يميلون فعلا للدعابة العنيفة، كالسخرية من أشكال الناس ونقائصهم.

أما الذين وصلوا لمراحل عالية في تطورهم النفسي، فيتميزون بنوع مختلف من الدعابة، هو «الدعابة الوجودية».. أي السخرية من الأوضاع والأحوال ومفارقات الحياة ذاتها.. القدرة على «تجاوز» النظرة التقليدية للأمور، ورؤيتها ومن منظور أو زاوية مختلفة تثير السخرية والتهكم من أنفسهم ومن الحياة.

سخرية المنظور، أو السخرية الوجودية، هي قدرتنا على الانفصال ذهنيا عن أنفسنا، والنظر للأمور بشكل كلي كالمراقب من بعيد، كي نستطيع أن

---

(1) Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum. Pp.6, 11, 24

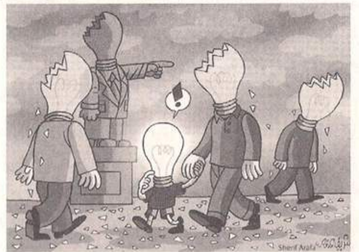
نلاحظ المفارقات العديدة في أنفسنا وفي قبيلتنا، بل في الحياة ذاتها. كثير من الناس يزعجهم هذا النوع من السخرية، فلا يستطيعون الضحك على حياتهم، لأنهم عاجزون عن رؤيتها بعين أخرى.

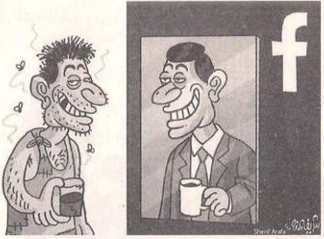
الشخص ذو العقلية القبلية، يرى الدنيا من منظور واحد فقط كما عرفنا في الفصل الأول. وينزعج من رؤية الحياة من منظور آخر. أما حين تصل وتتجاوز مرحلة الانسان المستقل، فتستطيع رؤية الدنيا من أكثر من منظور.. بل تستمتع بهذا أيضا!

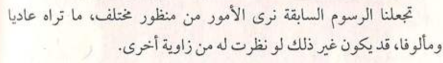
كي تفهم ما أقصد تأمل معي هذه الرسوم وقل لي:

هل يروق لك هذا النوع من السخرية؟








تجعلنا الرسوم السابقة نرى الأمور من منظور مختلف، ما تراه عاديا ومألوفا، قد يكون غير ذلك لو نظرت له من زاوية أخرى.

في الحقيقة، الكاريكاتيرات السابقة تسخر من حياتنا نحن. كلنا لا نستمع جيدا حين نكون غاضبين، ونحاول تجميل صورتنا في مواقع التواصل الاجتماعي، ونحاول غرس قيم المجتمع التي اعتدناها في أبنائنا دون اختيار منهم.

لو رأيت نفسك في هذه الرسوم.. هل ستجد هذا مثيرا للسخرية؟

هل تحب هذا النوع من السخرية عموما؟

استخدم العلماء كاريكاتيرات مشابهة للرسوم السابقة لتصميم اختبار نفسي[1]، [2] يقيس مدى تفضيل الناس لسخرية المنظور، عن غيرها من أنواع السخرية. فوجدوا أن الذين يحبّون الكاريكاتيرات (التي تجعلك ترى الأمور من زاوية مختلفة عن زاويتك المعتادة) يتمتعون بقدر عال من المنظور في حياتهم اليومية عموما، ويكونون أكثر اتزانا وتصالحا مع أنفسهم، أكثر من الذين يستخدمون الكوميديا القاسية المعتمدة على الاستهزاء بالآخرين[3].

كما وجدوا أنهم أقل سلطوية في تفكيرهم، وأكثر قابلية للعطاء (بالتبرع بأعضائهم بعد الموت مثلا) لأنهم متصالحون مع حياتهم وأنفسهم ومع فكرة الموت، ولا يعتبرون أنهم مركز الكون[4]، [5]!

---

(1) استخدم ليفكورت هذا المقياس في دراسات عديدة لكنه مات قبل أن ينشره. تواصلت مع مساعديه للحصول على هذا المقياس النفسي لكن أحدا لم يجده كاملا. انظر:

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R.,& Phillips, M. (1997). Who likes "Far Side" humor? Humor: International Journal of Humor Research, 10(4),439-452.

(2) مصدر رسوم المقياس الأصلي: Larson, G. (1988). The Far Side Gallery 3. Kansas City, MO: Andrews & McMeel.

(3) Barnett, M. D., & Deutsch, J. T. (2016). Humanism, authenticity, and humor: Being, being real, and being funny. *Personality and Individual Differences, 91*, 107-112.

(4) Lefcourt, H. M. (1996). Perspective-taking humor and authoritarianism as predictors of anthropocentrism. Humor,9, 57-71

(5) Lefcourt, H. M., & Shepherd, R. S. (1995). Organ donation, authoritarianism, and perspective-taking humor. *Journal of Research in Personality, 29*(1), 121-138.

كيف نطور السخرية الوجودية؟

عرفنا أن الإنسان كلما ارتقى نفسيا أصبح موضوع السخرية أكثر عمقا وأقل عدوانية تجاه الآخرين.. لنفعل هذا، علينا اعتياده بالممارسة.. بالضحك على حياتنا نفسها!

تعال نعرف كيف..

1- اضحك على نفسك



«أنا مثقف جدا، لدرجة أنني حين أتكلم لا أفهم حرفا مما أقول!»

أوسكار وايلد - كاتب ساخر

لا يعتبر البعض أن «السخرية من النفس» شيء جيد، ولا يعرفون أنها قد تكون دليلا على الارتقاء النفسي.. فمن يستطيع أن يسخر من نفسه، يكون متصالحا معها، متقبلا لعيوبها.. كما أن هذا يزيد من الجاذبية الاجتماعية أيضًا، بشرط أن يكون الشخص واثقا من نفسه وذا مكانة عالية، لا مثيرا للشفقة[1]. وهذا ما يستغله الساسة في الغرب كثيرا. إذ يخصص رؤساء أمريكا كل عام حفلا ساخرا (اسمه: عشاء المراسلين Correspondents Dinner) لإلقاء

(1) Greengross, G., & Miller, G. F. (2008). Dissing Oneself versus Dissiiig Rivals: Effects of Status. Personality, and Sex on the Short-Term and Long-Term Attractiveness of Self-Deprecating and Other-Deprecating Humor. *Evolutionary Psychology*, *6*(3).

خطبة مضحكة يسخرون فيها من كل شيء بما في ذلك أنفسهم وسياساتهم. ويصورون فيديوهات ساخرة من حين لآخر (ظهرت ملكة انجلترا في واحد منها مؤخرا) وتحظى بمشاهدات عالية وترفع من تقدير الناس لهم، لأن السخرية ملمح إنساني يكسر الحاجز النفسي الذي تصنعه السلطة.



لقطة من فيديو ساخر للرئيس الأمريكي السابق أوباما، وهو يتدرب أمام المرآة على إلقاء خطاب!

هل تستطيع أن تسخر من نفسك حقا؟

فكر معي في الأمر..

مثال:



أذيع برنامج باسم يوسف الهزلي «البرنامج» بعد الثورة المصرية، وسخر من تيارات سياسية عديدة.

لا يهمني إن كنت تحبه أو تكرهه. ما يهمني هو:

هل اعتبرته ظريفا حين انتقد خصومك، لكنك اعتبرته ثقيل الظل حين انتقد فريقك بنفس الأسلوب؟ هذا مثال جيد لحس الدعابة القبَلِيّ، لأنه يعكس انعدام القدرة على تذوق الدعابة بغض النظر عن الفريق الذي توجه إليه!

الناضج نفسيا قد يحب دعابة ما أو يكرهها، لكنه لن يكون قبَليًا عند تحديد مدى طرافتها وإلا كانت السخرية بالنسبة له مجرد وسيلة عدوانية للنيل من الخصوم!

كما عرفنا.. كلما ارتقى الإنسان في مراحل التطور النفسي استطاع الانفصال عن وجهة نظره الخاصة، ليستطيع رؤية نفسه من زاوية فكرية أخرى.. وبالتالي، يستطيع أن يلمح أوجه الدعابة وأن يسخر، دون أن يشعر بالإهانة.

«علامة العقل المتعلم هو قدرته على
تداول الفكرة دون أن يتقبلها»

أرسطو (ميتافيزيقا)

يبدو هذا الأمر صعبا لكثير من الناس بالطبع.. فكيف نتدرب عليه؟

في برنامج تدريبي لتنمية حس الدعابة[1]، يُنصح أولا بتنمية قدرتك على الضحك على نفسك.. عن طريق هذه الخطوات:

- التطبيع مع عيوبك

تذكر الأشياء التي تضايقك في نفسك واكتبها في ورقة. مجرد كتابة هذه الأشياء مفيد نفسيا ويخفف من وطأتها. ولو كان ممكنا، اختر شخصا مقربا

(1) McGhee, P. (2010). *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 humor habits program.* Author House.

جدا منك لتذكر له واحدة من هذه القائمة يوميا لمدة أسبوع.. ليس شرطا أن تذكر القائمة بالكامل، بل ما تجد أنه من المناسب واللائق أن تشاركه مع أحد، دون أن تتأثر علاقة هذا الشخص بك.

حين تكتب هذه الأشياء أو تحكيها، ستجدها -غالبا- أشياء تافهة لا تستحق هذا التحفظ من جانبك.. وسيساعدك هذا على مواجهتها والتخفيف من تأثيرها، واعتبارها شيئا عاديا.

- السخرية من عيوبك

كنقطة بداية، ينصحك الرجل بالبحث عن النكات التي قيلت في هذه الصفات التي كتبتها.. الأفلام.. الكاريكاتيرات.. الأمثال الشعبية الطريفة.. ابحث عن هذه الدعابات لأنها تجعلك تستخف بهذه العيوب ولا تنظر لها بجدية.

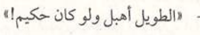
سيساعدك هذا على أن تفصل بينك وبين هذه الصفات.. هذه الصفات ليست أنت.. هي مجرد أشياء طريفة منفصلة عن ذاتك، بل حتى إنها تصلح كمادة للسخرية وإضحاكك أنت شخصيا.

مثال: الصلع



في موسوعة الأمثال الشعبية (لأحمد تيمور باشا) نجد مثلين طريفين:

- «الطويل أهبل ولو كان حكيم!»



- «أقرع بياكل حلاوة، قال بفلوسه!»

أنا - شخصيا- أصلع كما ترى في صورتي ولست قصيرا.. لكن ما أشعر به وأنا أقرأ هذه الأمثال، هي السخرية من طرافة معناها والعقلية التي كتبتها.

إن شعرت بالإهانة بسببها، فمعنى هذا أنني فارغ من الداخل وليس عندي ما يعطيني الثقة في نفسي، وأنني أرى نفسي «مجرد شخص طويل أصلع» ليس أكثر!

«لن تنضج إلا بعد أن تضحك على نفسك أولا!»

إيثيل باريمور - ممثلة

تذكر: أنني لا أتكلم هنا عن إهانة الآخرين كي تشعر أنك على ما يرام، بل أن تسخر أنت من نفسك، للتسامي فوق عيوبك أو لتجاوز مشاكلك.

مثل ما فعل صديق محمود السعدني!

مثال: الإفلاس



يحكي محمود السعدني في كتابه (مسافر على الرصيف) عن صديقه الذي كان مفلسا.. لدرجة أنه اقترض منه رُبع جنيه، كي يستطيع أن يركب سيارة أجرة ويذهب لمنزله. أوقف الرجل سيارة أجرة وركبها، لكن بعد بضعة أمتار توقفت السيارة فجأة، ونزل الرجل.. عاد للسعدني قائلا له في جدية: «خد رقم التاكسي يا محمود.. أحسن يقتلني ويسرق الرُبع جنيه!»

في المثال السابق، لو كان قد نظر للموقف من منظوره الشخصي فقط: (أنا مفلس واضطررت للاقتراض كي أركب تاكسي) لربما شعر بالحرج أو الضيق.. لكنه استطاع إطلاق هذه الدعابة لأنه تحرر من هذه الزاوية الشخصية الضيقة، ولاحظ الصورة الكاملة للمشهد من بعيد (شخص مفلس ثروته في الحياة ربع جنيه، يركب تاكسي ليلا) وبهذا التصور قد يظهر طرف

حيط الدعابة واضحا، فسخر من الربع جنيه، ومن سائق التاكسي، ومن نفسه أيضا.. فأصبح الموقف مضحكا باعثا للبهجة لا الحرج!

السخرية من النفس ≠ إهانة النفس

- ما نتحدث عنه هنا هو القدرة على السخرية من مشاكلك ومفارقات حياتك[1] لما لذلك من فوائد نفسية عديدة [2]، [3].

- أما لو كان الهدف هو الاستهزاء بنفسك وإهانتها لإضحاك الآخرين ليقبلوك بينهم، فهذا نوع سيئ من السخرية[4] غير مفيد وقد يكون مضرا[5].

في الحالتين أنت تسخر من نفسك.. لكن الفرق بينهما هو شعورك وقتها. لو كنت تشعر بالتذلل والإهانة في سبيل إضحاك الآخرين كي يرضوا عنك، فهذا خطأ. أما لو كان تقديرك لذاتك عاليا وتضحك فعلا من طرافة الموقف وتشعر بالارتياح والتخفف من وطأة المشكلة، فهذا ما نقصده!

---

(1) Self-enhancing humor/ Self-deprecating humor.

(2) Ruch, W., & McGhee, P. E. (2014). Humor intervention programs. *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*, 179-193.

(3) Hoption, C., Barling, J., & Turner, N. (2013). "It's not you, it's me": transformational leadership and self-deprecating humor. *Leadership & Organization Development Journal, 34*(1), 4-19.

(4) Self-defeating humor.

(5) Stieger, S., Formann, A. K., & Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences, 50*(5), 747-750.

اسخر من عيوبك ومن مشاكلك فكلها أشياء طبيعية وعادية.. تقبل الإنسان لضعفه وتقصيره في بعض الجوانب، وتساميه فوق هذه الحقيقة، شيء مفيد لصحته النفسية عموما. فلا أحد كامل.

«لا تخش الكمال فلن تصله أبدا!»

سيلفادور دالي (مذكرات عبقري)

ليس من المنطقي أن نشعر بالتعاسة، لأننا لسنا الأفضل في كل شيء.. نحاول أن نسمو فوق نقاط ضعفنا وأن نتطور.. لكننا - أنا وأنت- فينا نقائص كثيرة لسبب وجيه جدا، وهو أننا بشر أيامنا معدودة وقدراتنا محدودة.. لكننا نتناسى هذا الأمر أحيانا.

ألا يدعو هذا للسخرية؟

باختصار: كي تستطيع أن تسخر من أحوالك عليك أن تراها من زاوية أخرى وتستوعب الموقف من وجهة نظر خارجية.. أي أن تتحرر من منظورك الذاتي، وتقف مراقبا نفسك من بعيد.. فتضحك كمتفرج دون شعور بالإساءة!

2- اسخر من الحياة

«أليس في كل ثانية من الحياة إنسان يضحك؟ إذن في الأرض ضحك متواصل!»

زياد الرحباني (صديقي الله)

نتحدث هنا عن السخرية من مواقف الحياة اليومية العادية، التي قد تراها كل يوم لكنك لا تعيرها انتباها أو لا تعتبرها طريفة.

فكيف يمكننا النظر للأمور بمنظور ساخر؟

إيقاظ الطفل بداخلك

«البحث عن الحقيقة والجمال أفعال تتطلب السماح لأنفسنا بأن نظل أطفالا طيلة العمر»

ألبرت آينشتاين (آينشتاين: الجانب الإنساني)

لماذا يضحك الأطفال أكثر من الكبار؟

السبب هو أنهم لا ينظرون لأنفسهم بجدية، يتشقلب الطفل ويقفز ويغني ويرقص، دون أن يخشى تأثير هذا على وضعه ومكانته الاجتماعية! لهذا يحاول الباحثون[1] تنمية حس السخرية عن طريق تطوير صفات طفولية

(1) Nevo, O., Aharonson, H., & Klingman, A. (1998). The development and evaluation of a systematic program for improving sense of humor. In W. Ruch (Ed.),The sense of humor:Explorations of a personality characteristic (pp. 15-60). New York: Mouton de Gruyter.

كالرغبة في اللعب playfulness.. كي يتمتع الإنسان بروح سخرية عالية، عليه أن يتخلى عن نظرته الجادة لنفسه، ويتحلى ببعض الطفولة والرغبة في المرح.

كما أن الأطفال مندهشون، كل شيء جديد وعجيب بالنسبة لهم. ينظرون لما تراه أنت عاديا، كشيء غير عادي وغير مألوف يثير الفضول. وبالمثل، يمكن النظر للحياة بزاوية مختلفة تلغي رتابتها المعهودة.

فكيف نفعل هذا؟

تدريب: اكتب الأشياء المضحكة

قم بكتابة ثلاثة أشياء مضحكة حدثت لك أو فعلتها خلال يومك، يوميا لمدة أسبوع. وجد العلماء[1] أن ممارسة هذا التمرين البسيط تزيد السعادة وتقلل الاكتئاب لأكثر من ستة أشهر. كما أنه تدريب يعلمك اعتياد ملاحظة الأشياء الطريفة في حياتك اليومية، فتلاحظ ما كنت تتجاهله من قبل، كما أنه ينمي تواصلك الاجتماعي أيضا.



كثير من الساخرين يتعمدون حفظ الأشياء المضحكة والمواقف الساخرة التي تعرضوا لها في حياتهم، ويتذكرونها جيدا، ثم يحكونها للآخرين ليضحكوا معا.

فقل لي عزيزي القارئ: كم موقفا طريفا مر

---

(1) Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1241-1259.

بحياتك؟ هل تذكر أحدها الآن؟ لو لم تذكر، فمن المفيد أن تسجل هذه المواقف لتعود لها لاحقا، لأنها تشكل مادة ثرية للضحك الاجتماعي. تخيل أن مذيعة تسألك الآن في التلفزيون: ما هو أطرف موقف مر بك في حياتك؟ احفظ هذه المواقف ودونها، استعدادا لمقابلة هذه المذيعة الافتراضية في أي لحظة! فكثير من المواقف الظريفة تضيع في ظلمة النسيان.

ببساطة:

قرر رؤية السخرية حولك. ابحث عنها، دوّنها، وستكتشف أن كل شيء يصلح للسخرية.. كل شيء.. حتى لو كان الشيء جادًا جدا، فإن جديته – في حد ذاتها – مادة خصبة للسخرية!

تأمل معي أي شيء جاد أو ممل أو عادي، وقلّبه يمينا ويسارا.. تحرر من رتابة نظرتك المعتادة له وشاهده بعين طفل عابث متحرر من القيود.. وستجد طرف خيط يمكن أن يجعله شيئا مضحكا!

لاحظ أي شخصين يتحادثان بعيدا عنك ولا تسمع حوارهما، وتخيل حوارا كوميديا يدور بينهما في موضوع عجيب غير معقول، يتماشى مع تعبيرات جسديهما.

أحضر أي جريدة سياسية مملة، وابحث عن الصور الجادة وتخيل حوارا ساخرا يقوله الأشخاص فيها.

حين «تجد» الشيء المضحك حولك، فأنت في الحقيقة لا تجده، بل تخلقه. لا يوجد شيء مضحك في ذاته، بل نحن من نعطيه المعنى الذي يجعله كذلك. فبحثك عن الأشياء المضحكة في حياتك اليومية، ما هو إلا تدريب على صنع السخرية.



باختصار:

كن طفلا عابثا وانظر للحياة كلعبة مسلية مدهشة مضحكة، كي تلاحظ مفارقاتها.

فالحياة طريفة جدا، فقط لو قررنا رؤيتها كذلك.

* * *

3- اسخر من أحلك المواقف



«الضحك.. يستطيع أن يحمل عنك الأثقال، ويحط عنك الصعاب، ويفك منك الأغلال حتى يقوى ظهرك على النهوض بها، وتشتد سواعدك لحملها»

أحمد أمين (فيض الخاطر)

- **مثال:** حذاء الطنبوري



هل تعرف هذه القصة الشهيرة؟

يُحكى أن أحد الرحالة، سافر إلى بلاد بعيدة وقابل أهلها، الذين رحبوا به، وطلبوا منه أن يحكي واحدة من حكايات بلاده. فحكى لهم قصة «أبو القاسم الطنبوري»، ذلك التاجر الذي كان شديد البخل لدرجة أنه كان يرتدي حذاء واحدا لا يغيره أبدا!

اهترأ الحذاء وصار ممزقا بطريقة لاحظها كل الناس، وتندروا بها. وفي يوم من الأيام، أقنعه أحد أصدقائه أن هذا لا يليق بوضعه الاجتماعي كتاجر كبير، ونصحه أن يتخلص من هذا الحذاء.

اقتنع التاجر أخيرا، فذهب واشترى حذاء جديدا، وألقى بالقديم في مرمى قمامة. وقرر أن يكافئ نفسه بزجاجة عطر غالية الثمن وهو عائد لمنزله، اشتراها ووضعها في غرفته، ثم دخل لينام.

في هذه الأثناء، مر رجل عند مرمى القمامة ورأى حذاء الطنبوري الشهير، فتعجب من أنه مرمي هكذا.. ظن أن أحدهم سرق حذاء التاجر ورماه هنا، فقرر -في شهامة- إعادته له. أخذ الحذاء وذهب به لمنزل الطنبوري، ووقف أمام منزله وناداه.. لكنه كان نائما ولم يرد.. فقذف بالحذاء ليدخل من النافذة. واستيقظ الطنبوري على صوت ارتطامه بزجاجة العطر الغالية وتهشمها على الأرض!

غضب وأمسك بالحذاء ورمى به من النافذة، فسقط على رأس أحد المارة، فاشتكاه للقاضي، الذي أمر بعقابه!

تضايق التاجر من الحذاء فقرر أن يرميه في النهر.. إلا أن صيادا وجده وأعاده في اليوم التالي!

جن جنون الرجل، فقرر رميه في المجاري.. فانسدت المجاري وطفحت وظهر الحذاء، فعاقبه القاضي مرة أخرى!

أخذ الحذاء ووضعه على السطح حتى يجف ليفكر في طريقة جديدة للخلاص منه، فأخذه قط بين أسنانه وراح يجري فوق أسطح المنازل، فسقط الحذاء في خزان للمياه فتلوث، واشتكاه صاحبه للقاضي فعاقبه!

حاول دفنه في الصحراء في جنح الظلام، فشك الناس فيه وأبلغوا الشرطة فحبسوه ليستجوبوه.. فقد كانت جريمة قتل قد حدثت في هذا المكان وكانوا يراقبونه!

وضع الرجل الحذاء أمام مسجد ليأخذه أي شخص وذهب مبتعدا. فصادف أن لصا سرق حذاء الأمير الذي كان يصلي في هذا المسجد. وبعد الصلاة غضب الأمير حين لم يجد حذاءه، واستنتج أن السارق بالتأكيد هو صاحب آخر حذاء يتبقى بعد انصراف كل المصلين. فتعرف الناس على حذاء الطنبوري فعاقبه القاضي وأعاد له الحذاء!

كان الرحالة يحكي لهم القصة وهو يضحك، لكن الناس كانوا يستمعون في حزن! فسألهم: ماذا دهاكم؟

فقالوا: هذه القصة محزنة، تتكلم عن القدر المحتوم الذي لا فكاك منه مهما فعل الإنسان!

ما رأيك في هذه القصة؟

هل تراها مضحكة أم محزنة؟

ربما كان هدف مؤلف القصة توضيح نظرتنا النسبية للأمور.. وأننا قد نرى الشيء ساخرا أو غير ساخر، حسب طريقة تفكيرنا.. لكني أريد هنا الإشارة لمغزى مختلف تماما..

لقد وجدنا هذه القصة الخيالية طريفة لأننا قرأناها من الخارج.. لسنا أبطالها.. فهذا هو المنظور المضحك: رؤية الموضوع من بعيد.

ضع نفسك الآن مكان الطنبوري المنزعج مما يحدث له، وفكر معي: ما هي الوسيلة المناسبة للتخفيف من حدة مشاكله المتوالية؟

بالضبط.. أن ترى القصة من الخارج كما فعلت منذ قليل!

الحزن والكآبة لن يفيدا في شيء، بينما السخرية، ستجعله أكثر تماسكا وإقبالا على الحياة، وتوفر له قصة طريفة يرويها لأصدقائه ليضحكوا عليها معا! «تخيلوا ما حدث لي؟ هع هع هع هع!».



حين ينفصل الطنبوري عن منظوره الخاص ويرى القصة من الخارج، لن يخفف فقط من تأثير المشكلة، بل إنه سيستطيع إيجاد حل لها أيضا.. فقد وجد العلماء [1] أن السخرية تساعد على التفكير الإبداعي وإيجاد حلول غير تقليدية للمشكلات! قد يفكر وقتها مثلا: لماذا لا يحتفظ به في بيته، أو يمزقه، أو يعرضه للبيع، أو يعرضه في متجره كتذكار شهير يأتي الناس من كل مكان لمشاهدته؟

لاحظ أننا لا نتكلم هنا عن الضحك على مفارقات الحياة فقط.. بل على المواقف الحالكة العصيبة!

الكلام سهل، لكن هل تستطيع تطبيقه؟



لعبة:

تخيل معي – عزيزي القارئ– هذا الموقف:

في يوم من الأيام، كنت في مطعم مع أصدقائك. وحين جاء النادل مسرعا بالطعام الذي طلبتموه، تعثر فجأة، لينسكب الطعام عليك ويبلل ملابسك! ماذا تفعل وبماذا تشعر؟



(1) Ziv, A. (1989). Using Humor to Develop Creative Thinking. *Journal of Children in Contemporary Society, 20*(1-2), 99-116.

سأل العلماء[1] هذا السؤال لمجموعة من الناس، فقال بعضهم إن رد فعلهم الطبيعي، هو الضحك ساخرين من هذا الموقف الطريف! وجدوا أن هؤلاء الناس كانوا الأكثر قدرة علي تحمل الضغوط ومواجهة الصعاب، كما كان تقديرهم لأنفسهم مرتفعا أكثر من غيرهم.



تعتبر السخرية واحدة من أرقى الدفاعات النفسية كما قلنا، لأنها قرار يتخذه الشخص للتغلب على مشكلة خارج نطاق تأثيره.. لا يد له فيها.. وبسخريته منها، يجعل نفسه صاحب اليد العليا ليكون أكبر منها فلا تكسره.

بمعنى آخر: السخرية تجعلنا نشعر بالتفوق على الشيء الذي نسخر منه.. فاسخر من كل ما تريد الشعور بالتفوق عليه، كمشاكلك وصعوبات حياتك.

 **لعبة** [2]:

تخيل معي – عزيزي القارئ– هذا الموقف:

– في العيد، اجتمعت عائلتك كلها لتناول الطعام معا.. وفجأة، أعلن شريك حياتك أنه قرر إنهاء علاقته معك تماما، أمام أسرتك كلها!

---

(1) Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well being. *Humor, 6,* 89-89.

(2) Reff, R. C. (2006). *Developing the humor styles questionnaire revised: a review of the current humor literature and a revised measure* (Doctoral dissertation).

ما هو رد فعلك الساحر في هذا الموقف؟

يبدو الموقف فادحا ومزعجا ومحرجا بالطبع.. فكيف يمكن أن تسخر في موقف كهذا؟

سألت الأصدقاء عن رد فعلهم الساحر تجاه هذا الموقف.

وإليكم بعض الإجابات، كما جاءتني باللهجة المصرية:

- لو كنت أعرف كده كنت جيت اتعزمت عندكم من زمان!
- إدّوني شوية أكل أسدّ بيه الفراغ اللي سابه في حياتي!
- حد يدفع عشان أنا مصدوم ومش قادر أدفع!
- دايما تختار وقت غير مناسب، مش تستنى بعد الأكل عشان اعرف أزغرَت؟!
- بتعمل كده عشان تهرب من دفع الحساب!
- أقوم آخد طبقها وأكمله أنا!
- كملوا أكل عادي، هو (نوع الاكل ده) بيخيله يتعصب شوية!
- معلش أصلها ماخدتش العلاج النهاردة!
- ياه.. باركوا لي يا جماعة أخدت إفراج!
- أصل الملوخية ناقصة ملح!
- مش كانت تقول قبل ما تخلص الأكل كله؟!

هل تلاحظ الروح العامة السارية في الإجابات؟ إنها الرغبة في التخفف من جدية الموضوع لتجاوزه وتخطي المشاعر السلبية المصاحبة له، فيستطيع الإنسان مواجهة الموقف لاحقا وهو متماسك لا منهار عاطفيا!

هل تريد أن تجرب مرة أخرى؟

إليك بعض التدريبات[1]...

لعبة 1

اتصلت بأصدقائك لمشاهدة فيلم في السينما لكنهم اعتذروا، فقررت الذهاب وحدك. وحين دخلت السينما وجدتهم في الداخل. لقد قرروا الذهاب بدونك!

رد فعلك الساخر: ....



لعبة 2

أنت معجب بزميلة/ زميل وتريد فتح باب التعارف.. تفتح حوارا مهذبا وطبيعيا جدا، فتنظر لك في اشمئزاز، لتتركك وتغادر المكان!

رد فعلك الساخر:......................

لعبة 3

تقابل بالصدفة شخصا تعرفه.. فتقول له: أهلا يا أحمد.. فيرفع حاجبيه قائلا: اسمي عبد العزيز!

رد فعلك الساخر:......................

لعبة 4

تصر على دفع فاتورة أصدقائك في المطعم.. وافقوا بصعوبة بالغة.. تمد يدك لمحفظة نقودك فلا تجدها!

(1) ibid.

رد فعلك الساخر:.........................

لعبة 5

تقول لك الفتاة التي تهيم بها حبا وتريد الارتباط بها: أنا أحبك مثل أخي!

رد فعلك الساخر:.........................

لعبة 6

تمارس رياضة الجري، فتتعثر وتسقط في الطين، ويضحك بعض الأطفال!

رد فعلك الساخر:.........................

هل لاحظت شيئا وأنت تقرأ؟

هذه الأمثلة مزعجة طَبعا، لكنها لم تعد كذلك حين قررت أن تقرأها بنية السخرية منها وإيجاد دعابة تصلح لأن تقال فيها..

هذا بالضبط ما يحدث للموقف المزعج الحقيقي، حين تتحداه بالسخرية منه كي تستطيع الانتصار عليه!

كلمة أخيرة..

تحدثنا في هذا الفصل عن السخرية.. وكيف يرى بعض العلماء أنها كانت فعلا" عنيفا عند القدماء. لكنها تطورت مع ارتقاء الإنسان الحضاري والنفسي لتأخذ أشكالا أخرى مفيدة نفسيا وصحيا.

فالإنسان في أعلى مراحل الارتقاء النفسي يتمتع بحس دعابة مختلف، يسمى «السخرية الوجودية».

لتنمية هذا النوع من السخرية، لتتذوقها وتصبح قادرا على إنتاجها، تدرب على السخرية من نفسك، ومن الحياة ومصاعبها. وهي أمور تتطلب الانفصال والتحرر من منظورك التقليدي، لترى الصورة من بعيد وكأنك متفرج، فتستطيع أن تسخر من نفسك ومشاكلك دون أن تشعر بالإهانة. هذا يعكس قدرة ذهنية أكثر تطورا من الذين يرون الحياة من منظور واحد فقط ويعجزون عن تخطيه ولا يستطيعون تذوق الدعابة في ذاتها بغض النظر عن الذي توجه إليه.

السخرية من نفسك وحياتك، دليل على الثقة في النفس والتصالح معها، والقدرة على رؤية نفسك من منظور مختلف. وهي وسيلة دفاعية ممتازة شديدة الرقي، لمقاومة ضغوط الحياة وتخطي صعابها.

***



ملحق (1)

اختبار: السخرية وتخطي الصعوبات[1]

لمعرفة مدى استخدامك للسخرية في حياتك اليومية، اكتب مدى اتفاقك أو عدم اتفاقك مع العبارات التالية، بكتابة الرقم المناسب الذي يعبر عن رأيك.

(1) لا أتفق بشدة (2) لا أتفق (3) أتفق (4) أتفق بشدة

1- غالبا ما أفقد حس الدعابة حين أتعرض لمشكلة ( )

2- غالبا ما أجد أن مشاكلي تقل حين أجد فيها شيئا طريفا ( )

3- أبحث عادة عن شيء كوميدي يقال حين أكون في موقف يثير التوتر ( )

4- أعترف أن حياتي كانت ستصبح أسهل لو كان عندي حس دعابة أكثر ( )

5- كلما كنت في موقف بين خيارين، الضحك أو البكاء، أفضل الضحك ( )

---

(1) Published with permission of the author. Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Social and Personality Psychology, 45*, 1313-1324.

6- عادة ما أجد شيئا أضحك عليه أو أسخر منه في المواقف الصعبة ( )

7- من خبرتي الشخصية، السخرية طريقة فعالة للتعافي من المشاكل ( )

قم بجمع الأرقام التي كتبتها..

لو كان مجموعها أكثر من 20، فأنت من الذين يستخدمون السخرية في حياتهم كوسيلة لمواجهة الصدمات والتغلب على المواقف الصعبة، أكثر مما يفعل الشخص العادي.

ملحق (2)
أدوات السخرية للمبتدئين

يرى البعض أن تعليم روح الدعابة مستحيل، لكن أحد الباحثين[1] اقترح طرقا لتدريب المبتدئين على التعبير عن أفكارهم الساخرة. طرق لا علاقة لها بسخرية المنظور أو السخرية الوجودية بالضرورة، لكنها مفيدة في تطوير حس الدعابة عموما ليتم توظيفها بعد ذلك في أي سياق. لا توجد وصفة جاهزة للسخرية بالطبع، فهي عملية إبداعية خلاقة لا قوالب جاهزة، لكن اعتياد استخدام بعض الأدوات قد يكون مفيدا للشخص المبتدئ. فمثلا:

1- حفظ التعبيرات المضحكة

أي تدوين عبارات طريفة من أفلام أو مسرحيات كوميدية، وحفظها لاستخدامها عند اللزوم.. فهناك عبارات طريفة في حد ذاتها، ويمكن استخدامها بغض النظر عما إذا كانت شهيرة أم لا..

مثال:

- «لو كله ها يبقى فتوّات.. أمّال مين اللي ها ينضرب؟»
- «دا أنا باخاف من الكلب.. يطلع لي أسد؟»
- «العربية كل حاجة فيها سليمة، بس لوحدها»

(1) McGhee, P. (2010). *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 humor habits program.* Author House.

- «اللي يكدب بيروح فين؟..مارينا»
- «احنا غلابة يا مسعود؟ - فَشَر، احنا مساكين يا روحي»
- «إنتوا ازاي تتهجّموا على الناس كده في بيوت الدعارة؟»
- «أذاكر، وانجح؟ الاثنين؟»

حفظ مثل هذه العبارات، يساعد المبتدئ على استخدام الدعابة وتوظيفها في الموقف الصحيح في حياته العادية.. كما توفر له مادة خصبة يعدّلها ويحوّرها لتناسب موضوع الكلام. كأن يقال في سياق السخرية السياسية مثلا: «كلهم عايزين يبقوا وزراء، أمال مين اللي هايتسرق؟» أو «اللي بيكدب بيروح فين؟ مجلس الشعب» أو «البلد كل حاجة فيها سليمة، بس لوحدها».... إلخ.

2- التلاعب بالألفاظ:

استغلال التشابه اللفظي لبناء دعابة (قد تكون هذه الأداة سمجة لو استخدمت وحدها دون سياق أو معنى).

- كان العرب يحاربون الفرس، وسقط سيف الجندي العربي، فصاح: «سيفي سيفي»، فرد عليه الفارسي: «سيفي أم شتوي؟» فضحك الجميع وألغوا الحرب!

- ضابط حب يفسّح ولاده ودّاهم مسرح الجريمة- واحد جه يقعد على قهوة قعد على شاي- واحد طلع على المعاش ماعرفش ينزل- قنبلة وقعت على قهوة قالت: بُن ن ن.. إلخ.

3- ربط موضوعات متشابهة:

- جلال عامر: ترقد الطيور على بيضها ليفقس ويرقد الحكام على شعوبهم لتفطس.

- (تشبيه صورتين + تلاعب بالألفاظ لخلق سجع طريف).

- جلال عامر: كل واحد يسأل الآن «مصر رايحة على فين؟». مش تسألوا قبل ما تركبوا؟

- (ربط السؤال الذي يقال في سياق سياسي، بالسؤال الذي يقال في الأوتوبيس).

- سأل صاحبه: لماذا طالت نشرة الأخبار هكذا؟ فأجاب: يبدو أنها الحلقة الأخيرة.

(ربط طول النشرة، بطول الحلقات الأخيرة لبعض المسلسلات)

تدريب:

اربط أي شيء في العبارات التالية بموضوع آخر لنسج دعابة:

- يرتدي العريس اللون الأسود لأن.....
- تجارة الكتب في العالم العربي مثل......
- ذهابي لطبيب العيون يشبه..........

4- النهاية غير المتوقعة:

- من يضحك أخيرا، بطيء الفهم.
- أنا أرسب في اللغة العربية؟! هذا مستحيلًا!!

- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، طالما يمكن ألا تقوم به أصلا.

- ألا يمكن أن ينتهي نقاشنا السياسي هذه المرة، بشيء غير دفن الجثث؟

- قال الحكيم: هل أدلك على ثلاث إن فعلتها نلت رضا الناس؟ فقال الرجل: لا. فقال الحكيم: أوكي!

- سألها: لماذا خلق الله المرأة جميلة وغبية؟ أجابت: جميلة ليحبها الرجال وغبية كي تحبهم.

تدريب:

- من طلب العلا.....
- اللي مالوش ضَهر.....
- يوم الامتحان..........
- الوقت كالسيف.......
- أجمل شيء في مهنتي هو........
- المال لا يشتري السعادة لكن........

***

الفصل الثالث:
تطور العلاقة الزوجية



«النجاح فى الزواج لا يحتاج إلى أن تتزوج الشخص الصحيح..

النجاح يتطلب أن تكون أنت الشخص الصحيح»

د.أحمد خالد توفيق

الضيف الفرعوني



كان عالم المصريات (جيمس بريستد) جالسا في غرفته بعد أن انتهى من كتابه (فجر الضمير) وأرسله للمطبعة. لم يكن يعلم أن هذا الكتاب الذي خصصه لموضوع التطور الأخلاقي للمصريين القدماء، سيلاقي هذا النجاح الواسع وتستمر طبعاته لعدة عقود قادمة. قطع الصمت قرع على الباب، دخل على إثره أحد الأشخاص حاملا قطعة حجرية محفور عليها نقوش فرعونية، وجدها في مكان ما، وناولها له ليفحصها.

اعتدل بريستد وتأمل القطعة التي تعود لأكثر من ثلاثة آلاف عام..

قرأ نقوشها.. وقال إن إحساسا غريبا انتابه وقتها، وكأن الحكيم الفرعوني القديم الذي سطر هذه النقوش، قد دخل عليه حجرته، ليبلغه هذه الرسالة الرقيقة:

«إذا كنت رجلا ناجحا، فأسس لنفسك بيتا..

واتخذ لنفسك زوجة تكون سيدة قلبك!»

كانت نصيحة عابرة للأجيال، صالحة للتطبيق منذ عرف الإنسان معنى التحضر والإنسانية. ويبدو أنها مست قلب بريستد - الذي قضى شهر عسله في مصر - لدرجة أنه قرر إضافتها للطبعات التالية من هذا الكتاب[1].

***

(1) جيمس هنري بريستيد (2011) فجر الضمير، ترجمة: سليم حسن. ص168، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

تطور العلاقات

الإنسان كائن اجتماعي.. ويبدو أن الزواج الناجح مهم لسعادتنا واستقرارنا النفسي[1].

تكلمنا كثيرا عن العلاقات.. لكننا سنتناولها اليوم من منظور مختلف..

شكل الزواج يتأثر بمستويات التطور.. فالعلاقات تتطور في مراحل، تشبه مراحل التطور النفسي[2] وتتأثر بمستوى تطور كل من الزوجين[3].. وكل مرحلة لها متطلبات مختلفة، تضمن استمرار العلاقة ونجاحها..

فتعال نعرف كيف..

(1) Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family relations*, 97-102.

(2) يستند هذا الفصل بشكل رئيسي على دراسات العلاج الزواجي التكاملي المعرفي IBCT ودراسة جوتمان 1998، ودراسة لوبيتز ولوبيتر 1997 (لتشابه مراحلها مع الإطار النظري لنموذج التطور الذي نتكلم عنه). بما في ذلك الأمثلة الحقيقية المذكورة ببعض التصرف الطفيف.

(3) Knudson, R. M. (1985). Marital compatibility and mutual identity confirmation. In *Compatible and incompatible relationships* (pp. 233-251). Springer New York.

زواج إنسان الغاب

«الزواج من أجل الجنس: كأن تجلب البقال الذي في آخر الشارع ليقيم في بيتك للأبد وتنفق عليه هو وعياله، لمجرد أنك تحب الجبنة الرومي!»

محمد عفيفي - كاتب ساخر



ينجذب إنسان الغاب للطرف الآخر لأسباب غريزية ويتم الارتباط بينهما على هذا الأساس.

شعوره بالانتماء للجماعة (الأسرة) ضعيف، ولا تشكل العشرة والإحساس بالمسؤولية دوافع قوية لتقوية العلاقة، فلا يستمر الانسجام بين الزوجين طويلا. «من دقيقتين إلى سنتين» على أقصى تقدير، كما يقول أحد الباحثين[1]!

ولأنه يرى العالم أحاديا - أبيض أو أسود، رابحًا أو خاسرًا- فلا مكان عنده للحلول الوسط، لذلك تحدث المشاكل وتستمر. فبعد خفوت حدة الانجذاب الجسدي، يبدأ الاضطراب والشجار والصياح والعراك.. لدرجة

---

(1) Lobitz, W. C., & Lobitz, G. K. (1996). Resolving the sexual intimacy paradox: A developmental model for the treatment of sexual desire disorders. Journal of sex & marital therapy, 22 (2), 71 – 84.

أن تعلم مهارات حل الصراعات والخلافات، وحتى الانفصال المؤقت، أشياء ضرورية لتقليل الخسائر واستمرار العلاقة.

مثال:

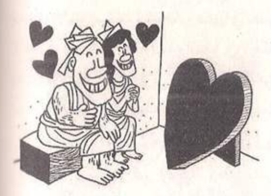
تزوج سعيد ونهى بعد قصة حب ملتهبة. فقد انجذب لجمالها وانجذبت لوسامته، وشعرا أن لحظاتها الحميمية ستستمر للأبد، لكن هذا لم يحدث. بعد إنجاب الأبناء تعجّبا من اختفاء رغبتهما في بعضهما تماما. لدرجة أنهما قررا ترك الأطفال عند أحد الأقارب، والسفر في رحلة طويلة لمدة 6 شهور ليجددا رغبتهما في شهر عسل طويل. لكن عند عودتهما، عاد الموضوع كما كان عليه. انطفأت رغبتهما من جديد، ومعها تحويشة العمر!

وهذا النوع من العلاقات مهدد بالانفصال كما هو واضح. لأن دعائم وضمانات الاستمرار غير متوفرة. وقد يستمر هذا الشخص في التنقل بين العلاقات السطحية دون أن يستطيع الارتباط في علاقة طويلة الأمد، ما لم يتطور بفهمه للعلاقات للمستوى التالي.

زواج إنسان القبيلة

«الزواج مؤسسة رائعة. لكن من ذلك الذي يرغب في الإقامة بمؤسسة؟!»

جروتشو ماركس- كوميديان



في هذا النوع من العلاقات، تذوب هوية الشخص وأهدافه الشخصية، في سبيل نجاح العلاقة وأهدافها. ويتخذ هذا واحدا من هذين الشكلين:

1- يفقد أحد الطرفين شخصيته ويلعب دور التابع، بينما يلعب الآخر دور المسيطر الآمر الناهي، لتستمر العلاقة على هذا الأساس.

2- أو أن يصبح الاثنان واحدا، يعملان على تجنب التوتر وإلغاء الخلافات بأي ثمن، في سبيل استمرار العلاقة واستقرارها.

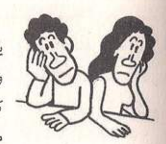
القاسم المشترك بينهما هو **تهميش الإنسان لنفسه ورغباته الفردية، في سبيل استمرار العلاقة**. وهو شيء مثالي لو كان الزوجان في مرحلة إنسان القبيلة، وإلا حدثت بينهما مشاكل جسيمة!

مثال١:



لم يكن سيد يحتل منصبا قياديا في عمله، لكنه كان يعتبر نفسه الحاكم الأوحد للمنزل. كان يتصرف كمسؤول عن تصرفات زوجته نوال، ويقرر وحده كل شيء، كالأمور المالية وكيفية تربية الأبناء، وينتقدها حين لا تفعل ما يقوله بدقة. كانت نوال تطيعه دائما للحفاظ على الأسرة، لكنها وجدت أنها فقدت رغبتها وأحاسيسها معه تماما. كانت تفعل ما يريد دون أن تشعر بأي رغبة أو متعة في العلاقة على الإطلاق، دون أن تدرك لذلك سببا. قابلا مستشارا للعلاقات الزوجية، استمع إليها جيدا. ثم قال إن عقلها الباطن يجعلها تنعزل عنه عاطفيا، لأن هذه هي وسيلتها الوحيدة للاعتراض، لتشعر أنها حرة الاختيار في حياتها!

مثال٢:



أحمد ونهى متزوجان منذ عشرين سنة. يفعلان كل شيء معا، لهما نفس الأصدقاء ويقضيان أوقات فراغهما معا ويتشاركان في كل القرارات وكل الأنشطة. كانت علاقة مثالية لكنهما كانا يعانيان من غياب رغبتهما الحسية تماما. فلم يعد أي منهما ينجذب للآخر إلا نادرا جدا.

كان كل منهما يفعل بالضبط كل ما يتوقعه الآخر، لدرجة الشعور بالملل وفقدان أي عنصر مفاجأة.

على الرغم من مثالية العلاقة، اكتشفت نهى أن أحمد على علاقة بامرأة أخرى، وسمعته يصارح أحد أصدقائه في رغبته في الزواج الثاني.. كانت صدمة كبيرة لنهى لأن العلاقة كانت ممتازة ولم تكن فيها مشاكل تذكر! فلماذا حدث هذا؟

الزواج بقواعد الإنسان القبلي شيء مثالي عند معظم الناس.. وضمان استمراره هو خضوع والتزام كل منهما بأدوار محددة. لكن هذا الزواج يستدعي العمل باستمرار لمقاومة الرتابة والملل وفقدان الشغف..

أو تطوير العلاقة لتصل للمرحلة التالية.

زواج الإنسان المستقل

«على المرأة أن تسأل نفسها: من أنا؟ وماذا أريد من هذه الحياة؟ دون شعور بالذنب إن لم تقتصر الإجابة على زوجها وأطفالها فقط»

بيتي فريدان- كاتبة نسوية



يشعر كل طرف أنه مستقل نفسيا. لا يتحكم طرف في الطرف الآخر. لكل منهما اهتمامات وأصدقاء وأنشطة يمارسها بعيدا عن الآخر.

هذا النوع من العلاقة يوفر مساحة من الخصوصية وعدم تعارض الزواج مع الأهداف الشخصية.. ويوفر الاحترام المتبادل وتقدير كل طرف لرغبات الطرف الآخر. وهو نوع صحي ومستقر من العلاقات.. لكنه قد يسبب بعض المشاكل.

مثال:



كان علي رجل أعمال ناجحًا، وزوجته سارة مخرجة مسرحية محبة لعملها. تزوجا منذ فترة طويلة وأحبا واحترما استقلال كل منهما في العلاقة، ولا يريد أي منهما أن يبالغ في فرض رغباته على الآخر احتراما لحريته. استمرت العلاقة على هذا النحو بنجاح.



لكن بعد سنوات، أصبحا يشعران أن كلًا منهما بعيد عن الآخر عاطفيا. فقدا الرغبة في بعضهما وقلت الأوقات الحميمية التي يقضيانها معا، حتى أصبحت مرة كل شهرين، ولم تكن سارة ترغب فيها أساسا.

زارا متخصصًا، فقال إن السبب هو انعزال كل منهما بشكل زائد عن الحد، وفقدان كل منهما الاهتمام بما يحبه الآخر.

فما العمل إذا؟

ضمانات استمرار هذه العلاقة هي خلق الاهتمامات والأنشطة المشتركة لتقوية الروابط بينهما فلا يبتعدان عن بعضهما أكثر من اللازم..

لكن مهلا.. ألا يبدو هذا غريبا؟

تقول الحكمة إن (أكبر مشكلتين في الزواج هما: **ألا تحصل على ما تريد، وأن تحصل على ما تريد!**) فلو تمتعنا بالاستقلالية ستضعف العلاقة، ولو لم نتمتع بها سنصاب بالملل والفتور.. **فما العمل؟**

يرى بعض العلماء أن العلاقة المثالية عند أغلب الناس، تكون في مرحلة وسط، بين إنسان القبيلة والإنسان الفردي. بحيث لا يكون الزواج قبليا جدا، ولا فرديا أكثر من اللازم[1]..

أو أن يحاولا الانتقال للمرحلة النادرة.. التالية.....

---

(1) Helson, R., & Wink, P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(3), 531.

زواج الإنسان المستنير

«كل شيء فيّ، يحب كل شيء فيك...»

جون ليجند- مغني



العلاقة المتكاملة[1] يصل فيها الزوجان إلى درجة عالية من التفرد والاستقلالية، وفي نفس الوقت إلى درجة عالية من الحميمية والاندماج في الآخر، فيكون أكثر تعاطفا واهتماما به، وأكثر سعيا لفهمه والارتباط معه على المستوى الإنساني.

إذا كان الإنسان الفردي قادرا على «تحمل» اختلافات الطرف الآخر، فإن الإنسان المستنير هو من يخوض في هذه الاختلافات ويبني علاقته مع الآخر بناء عليها!

الفردي «يتحمل» الاختلافات، لكن المستنير «يحب» و«يتعاطف» مع هذه الاختلافات!

مثال:

علي وسارة، المذكوران في المثال السابق. لجآ لأحد خبراء العلاقات، فقال لهما إن الحل هو انتقال العلاقة لمرحلة العلاقة المتكاملة.

---

(1) Lobitz, W. C., & Lobitz, G. K. (1996). Resolving the sexual intimacy paradox: A developmental model for the treatment of sexual desire disorders. *Journal of sex & marital therapy, 22*(2), 71-84.

استخدم معهما وسائل (سنذكرها بالتفصيل بعد قليل) تهدف إلى زيادة التعاطف والتقدير وخلق علاقة أعمق فيما بينهما.. لا أن يدرك كل منهما أن الآخر مختلف عنه، بل ليبني علاقته على حب هذه الاختلافات ذاتها أو التعاطف معها. لا نتكلم هنا عن تحمل العيوب، بل حب هذه العيوب. سارة أحبت نجاح علي المهني وشخصيته المختلفة فزاد تقديرها له، وأحب هو انطلاقها وإبداعها وعرف أهمية ذلك لها فراح يحضر مسرحياتها.. وتحسنت العلاقة.

فكيف حدث هذا؟

قال المستشار الأسري إن عليهما الاستماع لبعضهما البعض، والتعبير عما في داخلهما تجاه العلاقة.. وأن يتكلم كل منهما بالتفصيل وبصراحة، عن دوافعه ومبرراته للقيام بما يقوم به، حتى إن كانت الأسباب تعود لطور الطفولة!

راح كل منهما يحكي عن تاريخ علاقته بوالديه وكيف أثرت في علاقته الحالية، وشكلت تصرفاته التي تزعج الطرف الآخر.. الهدف من هذا هو خلق نوع من «التعاطف المتبادل».

- **قال علي:** إنه يعتقد أن والدته لم تكن تحبه بالقدر الكافي، لذلك كان يشعر دائما أنه غير محبوب وعديم القيمة، فيدفن نفسه في العمل كي يعوض هذا.

- **قالت سارة:** إن والدها كان صارما متحكما في حياتها، فصارت تعمل في مجال يشجعها على الانطلاق والإبداع وتكسير القيود.. كي تشعر أنها حرة.

تفهم كل منهما الآخر فاقتربا من بعضهما أكثر.. تعاطف كل منهما مع الآخر وشاهد الحياة بعينيه.

بمعنى آخر، في هذه المرحلة تبني علاقة مع شريك حياتك، لا كشريك حياة فقط، بل مع أدواره الاجتماعية المختلفة، مع حاضره وماضيه ومستقبله، في سبيل التعمق في فهمه والتعاطف مع اختلافاته عنك.

في هذه المرحلة، لا تعود العلاقة الجنسية مجرد وسيلة لإشباع الشهوة (كما في المراحل البدائية)، بل هي علاقة عاطفية حميمية مع شريك حياتك نفسه على المستوى الوجداني والإنساني.. علاقة مع كيان الشخص الذي تحبه، بأفكاره وشخصيته وذاته الفردية، لا مع جسده فقط[1].

أحب علي وسارة بعضهما بشكل مختلف.. زاد التعاطف والاحترام وجودة التواصل فيما بينهما، أكثر من كل المراحل السابقة، لأن كلّا منهما فهم الآخر أكثر، وأصبحت العلاقة أكثر عمقا بالمعنى الحرفي للكلمة، فكل منهما يحب أعماق نفس الآخر -لو صح التعبير- بأفكاره وآلامه الممتدة لذكريات طفولته..

لكن مهلا.. هذا الكلام يأخذنا لتساؤل مهم..

لقد أصبح كل منهما مكشوفا أمام الآخر بالكامل.. ألن يسبب هذا خفوتا للعلاقة لفقدانها عنصر المفاجأة والإبهار.. ألن يصبح كل منهما - مع الوقت- مدعاة للملل؟

الإجابة تكمن في عقلية الإنسان المستنير.. فهو دائم النمو والتطور والتعلم واكتساب الخبرات.. فلو كان الزوجان في هذه المرحلة فإنهما يحبان

---

(1) Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum. pp.23-24

الاكتشاف والتغيير والتعلم.. أي أنهما يتجددان دوما، ومعهما تتجدد العلاقة وتتخذ أشكالا متنوعة متطورة يكتشفان آفاقها معا.

هي علاقة سعيدة لكنها لا تعرف الاستقرار والرتابة.. هي رحلة اكتشاف مستمرة وبناء لعلاقة بين طرفين يتطوران كل يوم.. والنجاح فيه يجعل العلاقة تصل لآفاق لا يعرفها كل من في المراحل السابقة.

أليس هذا مدهشا؟

كيف نتطور؟

لا أحد يستطيع أن يرى عيوبك الشخصية بشكل أوضح من شريك حياتك، لكنه يقرر استمرار العلاقة لسبب ما.. لوجود ما يساعد على استمرارها..

كل أنواع العلاقات ناجح ومستمر إذا ناسب عقلية كل من الزوجين. لكن باحثين[1] ينصحون بالسعي للوصول للمرحلة الأخيرة، التي يستطيع فيها الزوجان تفهم اختلافاتها وتعميق علاقتها.

في الجزء التالي من هذا الفصل (من المفيد أن تقرأه مع شريك حياتك) سنتحدث عن تقنيات مهمة لتقوية العلاقة، وهي:

خلق معنى مشترك - التعمق في فهم الآخر - الشجار الإيجابي - تقبل العيوب!

فتعال نتعرف عليها...

(1) ibid.

1- خلق معنى مشترك

«الزواج: اثنان يعيشان معًا.. أما الحب: فاثنان يرغبان في العيش معًا»

د.عادل صادق (حب بلا زواج وزواج بلا حب)

الارتباط العاطفي عند المتطور نفسيا - بحكم عقليته - لا يعني السيطرة والهيمنة على الطرف الآخر، بل يعني احترام حقه في أن يكون إنسانا ناضجا مستقلا له اختياراته في الحياة. لكن الاستقلال الكامل قد يضعف العلاقة كما رأينا منذ قليل.. فكيف يمكن تعويض هذا؟

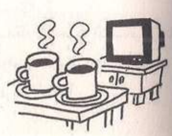
دراسة:

في سلسلة من الدراسات[1] وجدوا أن المتزوجين - المستقلين نفسيا - في مرحلتيْ «الإنسان المستقل» و«المستنير» يستطيعون تجاوز مشاكل الزواج ويزيد تعبيرهم عن الحب فيما بينهم، حين يستطيعون قضاء وقت أطول مع بعضهم.

الاستقلال النفسي مهم، لكن ينبغي في نفس الوقت تقوية الروابط المشتركة بين الزوجين.. ويمكننا فعل هذا عن طريق:

(1) Swensen, C. H., Eskew, R. W., & Kohlhepp, K. A. (1981). Stage of family life cycle, ego development, and the marriage relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 841-853.

1- الطقوس المشتركة



الحرص على ممارسة طقوس أسرية معينة تجمع الأسرة وتزيد ترابط أفرادها (مثل اعتياد تناول العشاء معا- الخروج معا في يوم محدد من الأسبوع- الحرص على حضور فعاليات ثقافية معينة - متابعة برنامج أو مسلسل تلفزيوني - الاحتفال بأعياد الميلاد بطريقة معينة - الذهاب لدور العبادة معا - السفر للسياحة معا.... إلخ).

نتحدث هنا عن ممارسة أشياء مشتركة يستمتع بها الجميع بانتظام.. فلا توجد جماعة بشرية لا تمارس طقوسا جماعية تساعد في تماسكها واعتياد أفرادها التواجد معا، لخلق معنى مشترك يجمعهم.

2- الهدف المشترك



الحديث عن المستقبل والتخطيط له والنقاش حوله، يجعل الأسرة تشعر بالمصير المشترك، ويزيد من ترابط أفرادها، لشعورهم أن لحياتهم اتجاها واحدا، غاية مشتركة، يساعدون ويشجعون بعضهم لتحقيقها.

نتكلم هنا عن الأهداف التي تريد الأسرة كلها تحقيقها.. تحديد ميزانية المنزل.. أو التخطيط للهجرة.. أو شراء بيت كبير.. أو مساندة الأب في



الحصول على ترقية، أو الأم في اجتياز دراساتها العليا، أو الابن في الحصول على جائزة التفوق الرياضي.

أي شيء يجعلكم تجلسون معا -كأصدقاء- لتحديد الأهداف والنقاش حولها واستعراض البدائل والفرص والحلول وتنظيم الوقت لتحقيقها.. هذه الحالة من التفكير الجماعي تزيد من ترابط أفراد الأسرة.

2- التعمق في فهم الآخر

«في البدء، ندري من تزوجنا. ثم كلما تقدم بنا الزواج لا نعود ندري مع من نعيش»

أحلام مستغانمي (فوضى الحواس)



كلما زاد التطور أصبح الإنسان أكثر وعيا بالأدوار الاجتماعية المختلفة للآخرين. فلا يبني علاقته مع الآخر على أساس دور اجتماعي واحد فقط، بل يتعامل معه ككيان متكامل، ويسعى لفهمه بصورة أكثر شمولا.

هذا مهم، لأنك لو لاحظت تقصير شريك حياتك في دور ما، فلن تعتبره شخصا عديم الكفاءة.. لأنك ستضع جوانبه الأخرى في الاعتبار، وقد تكون له أدوار اجتماعية أخرى تستدعي التقدير، وتدعم نظرتك الإيجابية له.

مثال: على ورق سيلوفان!



في هذه القصة القصيرة ليوسف إدريس، يحكي عن زوجة بدأت تبتعد عن زوجها وتعتبره ضعيف الشخصية.. إلى أن شاهدته لأول مرة وهو يمارس وظيفته. كان طبيبا جراحا، يدير غرفة العمليات في احتراف كالمايسترو، وسط احترام الجميع وتقديرهم لعلمه ومكانته، فأحبته من جديد حين رأت هذا الجانب من شخصيته!

التعمق في فهم أبعاد شريك حياتك يجعل العلاقة أكثر عمقا، فأنت لا تتعامل مع زوج أو زوجة فقط، بل تبني علاقة مع إنسان بكل أدواره الاجتماعية (كابن وموظف وجار وزبون و...إلخ) بأن تبدي فضولا واهتماما لمعرفة تفاصيل عمله أو تهتم بعلاقته مع أهله أو تشجع هواياته أو تتعامل معه كصديق لا شريك حياة.

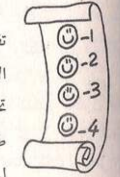
لا أعني هنا أن تشاركه في فهم أو ممارسة كل اهتماماته وهواياته بالضرورة (فقد تكون تفاصيل عمله مملة، أو تكون هوايته غير مناسبة لك...) بل أعني الاهتمام به هو شخصيا، بطريقة تفكيره أثناء كل هذا، لتفهمه أكثر وتبني علاقة أكثر عمقا مع باقي أبعاده الإنسانية.

تأكد أنك تفهم شريك حياتك.. ما يحب وما يكره.. ما يريد وما يرفض.. وافتح معه حوارا لتتأكد من أنك تفهمه حقا.

فهل تعتقد أنك تفهمه حقا؟ تعال نجرب!

تدريب: ماذا يُسعده؟

ليحضر كل منكما ورقة وقلما..



اكتب قائمة بالأشياء الصغيرة التي يمكنك أن تفعلها لتسعد بها شريك حياتك.. عشرة أشياء على الأقل.. وتذكر أنه لا يحب بالضرورة الأشياء التي تحبها أنت.. لا تكن - كما يقول الساخر الجميل عمر طاهر- كالذي يشتري لانجيري مثيرا لزوجته ليسعدها، بينما هو في الحقيقة يشتريه ليسعد نفسه!

بعد الانتهاء من الكتابة، راجعها مع شريك حياتك.

هل هذا ما يحبه حقا؟ تكلما عن كل نقطة وتناقشا وقوما بالتعديلات إن تطلب الأمر، والأهم من ذلك: أن تتفقا على كيفية تنفيذ ما فيها.. بحيث لا يمر أسبوع -على الأكثر- دون ممارسة بعض النقاط.

هذا التمرين البسيط سيساعدك في تحديث فهمك لشريك حياتك.. ورسم خارطة طريق للتصرفات التي تجعل الحياة سعيدة.



3- الخلاف الإيجابي

«الزواج هو ارتباط اثنين، أحدهما لا يتذكر أبدا أعياد الميلاد والآخر لا ينساها أبدا»

أوجدين ناش- شاعر ساخر



بدأت ميّ في التذمر وانتقاد تصرف قام به زوجها رامي عن غير قصد. تضايق رامي لأن الموضوع لا يستحق كل هذا النكد. فحاول تجاهل ميّ وعدم التجاوب معها كي لا يحدث شجار، فغضبت ميّ أكثر لأنه يتجاهلها، فزادت حدة في كلامها.. فحاول رامي عدم التصعيد والانسحاب، لتغضب ميّ أكثر... إلخ.

هل يبدو هذا المشهد مألوفا؟

يرى الباحثون أنه كذلك!

المرأة - في الزواج المستقر السعيد- هي التي تبدأ الشجار غالبا [1]، [2]، [3]، [4] ربما لأن مكاسبها النفسية من الزواج أقل من الرجل

(1) Christensen, A.(1987). Detection of conflict patterns in couples. In K. Hahlweg & M.J. Goldstein (Eds.), Understanding major mental disorders: The contribution of family interaction research (pp.250-265).New York:Family

(2) Christensen, A.(1988). Dysfunctional interaction patterns in couples. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Eds.), Perspectives on marital interaction (pp. 31-52). Clevedon, England: Multilingual Matters

(3) Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital interaction. Journal of 'Personality and Social Psychology, 59,73-81.

(4) Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. Journal of Consulting and Clinical Psychology,59, 458-463.

تحاول تعويض هذا بطلبات أكثر[1] أو كوسيلة لا إرادية لإثبات وتأكيد نفسها للرجل، كشريك للسلطة بالمنزل[2] أو لأي سبب آخر.

المهم أن الرجال عموما، لا يستطيعون تحمل النكد - جسديا ونفسيا - كما تحمله المرأة بسهولة، يتألمون بسببه فيحاولون تفاديه قدر استطاعتهم[3]،[4]!

لكن، حين يبتعد الرجل عن النقاش، مصدر ألمه وانزعاجه، تغضب المرأة أكثر! لأن النقاش مهم بالنسبة لها للتنفيس عن المشاعر السلبية وإثبات دورها كشريك في العلاقة له رأي وطلبات.. وقطع التواصل فجأة بالتجاهل، يعني عدم الاعتراف لها بهذا الدور، فتتألم وتتسارع دقات قلبها غضبا[5] فتحاول إعادة الرجل للنقاش كي تتجنب هذا الألم.. فتستمر دورة الشجار!

أي أن الرجل يصاب بالكرب حين يبدأ الشجار.. وتصاب المرأة بالكرب حين يبتعد الرجل فجأة عن الشجار!

---

(1) Jacobson, N. S. (1990). Commentary: Contributions from psychology loan understanding of marriage. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.),The psychology of marriage (pp. 258-275). New York: Guilford Press.

(2) Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.

(3) Polefrone, J.M., Manuck, S.B., (1987). Gender differences in cardiovascular and neuroendocrine response to stress. In: Barnett, R.S., Biener, L., Baruch, G.K. (Eds.), Gender and stress. The Free Press, New York.

(4) Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.

(5) Gottman, J. M. (1999). The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy. W. W. Norton & Company. pp. 46

فما العمل في هذه الورطة؟

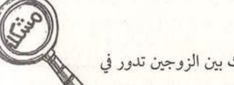
«التفاهم يخلق الحب.. لكن الحب لا يفتح دائمًا أبوابًا للتفاهم»

فاروق جويدة (عمر من ورق)

هذه الدورة الطبيعية تحدث في معظم الزيجات، حتى السعيد والمستقر منها. فالشجار حادث لا محالة، ولن ينتهي تكرار حدوثه أبدا. لذلك فالحل العملي المنطقي هو، الاستفادة من هذا الشجار لتقوية العلاقة، وتقليل مرات حدوثه وجعله أكثر سلاسة وهدوءًا.

فكيف نفعل هذا؟

هناك ثلاث خطوات (التعبير عن المشكلة - فهم جذور المشكلة - التعويض)



أ- التعبير عن المشكلة

معظم المشاكل التي تحدث بين الزوجين تدور في فلك موضوعات مثل:

- طرف يريد المزيد من القُرب، وآخر يريد بعض الاستقلالية.
- طرف يريد التحكم أو تحديد توزيع المسؤوليات، وطرف يرفض.
- طرف متحمس يريد الانطلاق والصخب، وآخر متحفظ يريد الانغلاق والهدوء.

للتعامل مع مثل هذه الموضوعات - والخلافات عموما - هناك دور للمرأة، وآخر للرجل، عليهما القيام به والتدرب عليه جيدا، كي يمر الخلاف بشكل إيجابي.

- على المرأة: عرض المشكلة بالتحديد وبوضوح مع تخفيف الانفعال..

تذكري أن هذا خلاف وليس شجارا. ليس الهدف منه إدانة الطرف الآخر أو عقابه.

لذلك، ينبغي التعبير عن المشكلة بدقة دون استفزاز للمشاعر، باستخدام صيغة لغوية دقيقة مثل:

شعرتُ (بكذا) عندما فعلتَ (كذا) في (الظروف الفلانية)!

مثال ١:

لا تقولي: أنت لا تراعي وجودي في حياتك ولا تزيد قضاء الوقت معي..

بل قولي: شعرت بالقلق لأنك أتيت اليوم متأخرا دون أن تخبرني مسبقا.

مثال ٢:

لا تقولي: أنت تتجاهلني حين أكلمك ولا تريد الحديث معي..

بل قولي: أشعر بالضيق لأنك تنظر في الموبايل حين أكلمك الآن!

شعرتُ (بكذا) عندما فعلتَ (كذا) في (الظروف الفلانية).. دون تعميم أو استنتاج لنوايا الطرف الآخر أو مبالغة أو تهويل أو إهانة.. الدقة اللغوية في وصف المشكلة بالتحديد كما حدثت بالضبط، أمر مهم للتواصل الفعال وفتح حوار مثمر حول الموضوع. تذكري أن اعتياد عرض المشكلة بهذه الطريقة ليس تلقائيا، بل يحتاج بعض الوقت في التدريب لاعتياده. ففي حياتنا اليومية، تقوم عقولنا بافتراض نوايا الناس تلقائيا، وهي افتراضات قد لا تكون حقيقية أصلا.



وإذا وصلت المشاعر السلبية في الشجار لدرجة عالية، فعلى المرأة التهدئة.. لأن الزواج السعيد، هو الذي تحاول فيه الزوجة عرض المشكلة بشكل مخفف، والتهدئة عندما تصل المشاعر السلبية لدرجة عالية[1].

- وعلى الرجل: تشجيع المرأة على التعبير عن المشكلة، وفتح حوار حولها.

قد يكون الأمر صعبا للرجل لكنه ضروري. إذا رأيت الزوجة منفعلة فقم بالتهدئة وتلطيف الجو قدر استطاعتك. حاول تهدئتها أو إضحاكها لكن لا تنسحب فجأة -دون تمهيد- من النقاش، لا تتعمد تجاهلها أو ترك المكان أو الانشغال في شيء آخر وكأنك لا تسمع شيئا، فهذا يستفزها ويغضبها أكثر وأكثر، لأنها تطرح الموضوع للتعبير عن دورها كشريك في العلاقة، وتريد التواصل معك لتأكيد هذا، فاعطها الفرصة لينتهي الأمر.

في دراسة استمرت 22 عاما، وجدوا أن الزواج السعيد هو الذي يقوم فيه الزوج بتقبل تعبير المرأة عن نفسها بهذه الطريقة، ويحاول التهدئة في بداية الشجار، وإضحاكها إن أمكن، لا التصعيد[2].

الهدنة

إن لم تستطع تحمل المشاعر السلبية، اطلب منها النقاش لاحقا حتى تهدأ المشاعر. لكن لا تنسحب فجأة. اطلب هذه الهدنة للتفكير كي تهدأ الانفعالات ويكون الحوار مثمرا. في هذه الحالة، ينصح العلماء بالابتعاد لمدة

---

(1) المرجع السابق.

(2) Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.

لا تقل عن 20 دقيقة، تحاولان فيها الاسترخاء -لا الاستعداد للهجوم- كي تعافيا من أثر المشاعر السلبية وتزيدان المشاعر الإيجابية.

تعلما أساليب الاسترخاء، كالتنفس البطيء وتخيل نفسك في مكان هادئ تطفو فوق سحابة (ستجد بعض تقنيات التأمل في هذا الكتاب في فصل: تطور المشاعر الإيجابية) حتى تشعر بالهدوء وتبدأ بعض المشاعر الإيجابية في الظهور. هذا مهم، لأن استدعاء مشاعر إيجابية أثناء الشجار (كالتعاطف والاهتمام والسخرية لتلطيف الجو....) من علامات الزواج السعيد[1].

- وعلى الطرفين: الانفصال عن المشكلة

الزوجة: أنتَ السبب في هذه المشكلة.

الزوج: أنتِ تبالغين وتتعمدين الشجار.

الزوجة: أنتَ السبب.

الزوج: أنتِ السبب.

هذه الوسيلة في التعامل مع المشكلة غير فعالة. كل شخص يريد أن يثبت أنه بريء وأن الآخر هو المخطئ فيتخذ النقاش سمة الهجوم والدفاع. هذا سيزيد الغضب ولن يوصلنا لمرحلة حل المشكلة. لذلك، يُنصح «بالانفصال عن المشكلة» أي التعبير عنها كشيء خارجي، لا كعيب في طرف الآخر. واعتبارها عقبة خارجية علينا العمل معا لتخطيها.

هذا مهم لدرجة أن العلماء ينصحون بإعطاء المشكلة اسما مضحكا عند الحديث عنها (مثل: شبح التأخير في المساء- وحش غسيل الأطباق...إلخ).

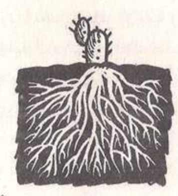
---

(1) المرجع السابق.

كي نخفف من وقع النقاش لنتعاون معا لحل هذا الظرف الخارجي المؤقت، كفريق واحد.

طبعا، جميع ما سبق ليس تلقائيا ويحتاج للتدريب والممارسة.

ب- فهم جذور المشكلة



هذه النقطة تجعلنا نستغل المشكلة لتقوية علاقتنا، وتساعد كل منا لفهم الآخر بشكل أعمق عن طريق فهم دوافعه والتعاطف معه.

ببساطة، حين تهدأ الأمور وتبرد المشاعر، يجلس كل منكما ويشرح ما دار بذهنه عندما حدثت المشكلة، الألم الذي شعر به ولماذا سببت المشكلة هذا الألم. دون اتهام أو إهانة أو غضب. يركز كل منكما على نفسه ويشرح ما دار بذهنه عندما حدثت المشكلة، ليستطيع الطرف الآخر التفهم والتعاطف.

كما قلنا منذ قليل، من طرق ممارسة هذا الأمر [1] أن يحكي كل منكما عن ذكرياته التي شكلت طريقة تفكيره وسببت حساسيته تجاه هذه المشكلة.. أن يفتح كل منكما قلبه للآخر ويحكي.

---

(1) طرق تطبيق تقنية Empathic Joining انظر:

Dimidjian, S., Martell, C. R., & Christensen, A. (2008). Integrative behavioral couple therapy. In Gurman, A. S., (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy*, (pp.87-89) *Guilford Publications.*

هل السبب يعود لأمر حدث في طفولته أو ماضيه؟

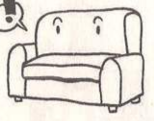
مثال ١:

سحر متضايقة من أن مراد يعود متأخرا كل ليلة دون أن يخبرها أنه سيتأخر. فلماذا يفعل كل منهما ما يفعله؟

قال مراد: إنه يتضايق من رغبتها في التحكم في مواعيده. لأن خطيبته السابقة كانت متحكمة فيه، ويريد أن يشعر أنه شخص ناضج وأنها أفضل من خطيبته السابقة!

قالت سحر: إن حضوره متأخرا كل ليلة يذكرها بوالدها، الذي كان يفعل هذا كل ليلة، قبل أن ينفصل عن والدتها.

مثال ٢:



مريم تشاجرت مع سليم لأنه يضع قدمه على الأريكة الغالية في الصالة حين يجلس، وطلبت منه ألا يجلس عليها أصلا كي لا تبلى بالاستخدام أو تتسخ.

قالت مريم: حين كنت صغيرة، عشنا في الغربة.. ولم يكن عندنا صالون فاخر أو أريكة كهذه، لذلك أنا سعيدة بها ويؤلمني أن تتسخ.

قال سليم: إنه عاش طفولته مع جدته، التي كانت حريصة على نظافة المنزل بشكل مبالغ فيه، لدرجة أن جده مات دون أن يجلس في الصالة إلا مرات قليلة! لذلك يريد الشعور بأنه حر في منزله وليس مغلوبا على أمره كما

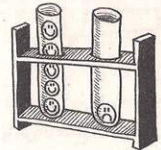
كان يشعر في بيت جدته المليء بالمحظورات. وقال إنه مستعد لشراء أريكة أخرى إن فسدت هذه، لمجرد ألا يشعر بهذا الشعور!

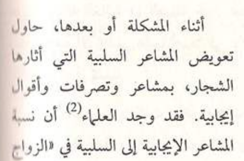
كل شخص له «مرجعياته» الخاصة.. ذكرياته ومواقف حياته وخبراته، والتي تشكل رؤيته للأمور. ومن المهم فهم هذه المرجعيات لفهم شريك حياتنا بطريقة أكثر عمقا وحميمية.

هذه الطريقة تساعد على التعاطف مع الطرف الآخر وفهم دوافعه. وتجعلنا نتعامل مع جذور المشكلة، لا الأعراض السطحية. فالموضوع لا علاقة له بالتأخر خارج المنزل ولا بنظافة الأريكة، بل بألم داخلي يحاول كل من الزوجين تجنبه..

كما أن هذه الطريقة تساعد في حل المشكلة لأنها تزيد التعاطف المتبادل.. كأن يريد كل شخص احتضان الآخر بعد أن يتفهم سبب شعوره بهذا الألم.. لهذا السبب، يرى البعض أن الشجار يمكنه أن يكون فرصة لتقوية العلاقة وجعلها أفضل[1].

جـ- التعويض





أثناء المشكلة أو بعدها، حاول تعويض المشاعر السلبية التي أثارها الشجار، بمشاعر وتصرفات وأقوال إيجابية. فقد وجد العلماء[2] أن نسبة المشاعر الإيجابية إلى السلبية في «الزواج

(1) Wile, D. B. (2008). *After the honeymoon: How conflict can improve your relationship.* Collaborative Couple Therapy Books.

(2) Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology, 7*(1), 57.

السعيد» هي خمسة إلى واحد (1:5) على الأقل. أي أن عليكما القيام بخمسة تصرفات تثير مشاعر إيجابية، لتعويض كل شعور سلبي واحد، يحدث خلال اليوم!

تصرفات مثل: كلمات الحب، نزهة في مكان ما، ورود، مساعدة في إنهاء مهمة، جلسة رومانسية، مساج...إلخ.

يمكنك الاستعانة بالقائمة التي كتبتها في تدريب سابق، والتي تشمل الأشياء التي تسعد شريك حياتك. احرصا على هذه القائمة واستكشفا طرقا جديدة لزيادتها وتنويعها وممارسة ما فيها بانتظام. لأن المشاعر الإيجابية تلغي التأثير المدمر للمشاعر السلبية[1].

(1) Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion, 24*(4), 237-258.

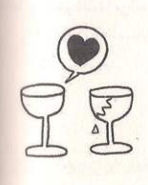
4- تقبل العيوب

«من السهل أن تحب إلها يتصف بالكمال، والنقاء والعصمة.

لكن الأصعب من ذلك أن تحب بشرا بكل نقائصهم وعيوبهم»

إليف شافاق (قواعد العشق الأربعون)

ماذا لو كانت المشكلة بلا حل؟



قبل أن أتناول هذه النقطة، اسمح لي أن أذكرك أننا نتحدث هنا عن العلاقات الزوجية السوية القائمة بالفعل. لا نتحدث هنا عن مرحلة اختيار شريك الحياة، أو أن تجبر نفسك على تقبل شخص غير مناسب كي تستطيع أن تتزوجه! ولا نتحدث عن زواج فيه خلل سلوكي وأخلاقي ونفسي كالضرب مثلا، فهذا أمر يحتاج علاجا نفسيا أو حتى الانفصال.

لكن دعنا نكن واقعيين.. ماذا لو كان في شريك حياتك عيب غير قابل للتغيير، وعليك احتماله والتعايش معه لسبب ما؟ لا نتكلم هنا عن حل المشكلة، بل تقبل وجودها. إنه الملاذ الأخير إذا كان الحل مستحيلا وكذلك الانفصال.

لنفعل هذا، علينا التفكير بهذه العقلية: من منا بلا عيوب؟

و هناك ثلاثة طرق تساعدنا في هذا:



أ- انظر للجانب الإيجابي

كبر السن معناه الوقار.. والعصبية تعني قوة الشخصية.. والغيرة دليل على الحب...إلخ.

طبعا، هذه العبارات ليست صحيحة بالضرورة.. لكنها معتقدات مفيدة لو كان علينا التعايش مع بعض العيوب غير القابلة للإصلاح، والاستمرار في العلاقة، دون وجود حل آخر.

حتى لو كانت هذه المعتقدات كاذبة تماما، فبعض «الأوهام الإيجابية» مفيدة لصحتنا النفسية والجسدية وتساعدنا في تخطي صعاب الحياة[1]. كلنا نفعل هذا طوال الوقت.. هل بلدك «أجمل بلد» حقا؟ هل ابنك هو «أفضل طفل»؟ هل أمك هي «أروع أم»؟ هل قصة حبك هي «أحلى قصة حب»؟ ليس هذا حقيقيا بالضرورة، لكنك تقنع نفسك به لأسباب وجدانية وعاطفية. ويمكننا استخدام هذه المهارة في هذا السياق.

ب- تعلم إسعاد نفسك



لا تجعل سعادتك رهن شريك حياتك بالضرورة. بل تعلم ممارسة أنشطة مختلفة قادرة على إسعادك وحدك، دون إجباره على مشاركتك فيها دائما. هذا يعطي استقلالا نفسيا ويخفف الضغط على شريك حياتك.

(1) Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist, 55*(1), 99.

كأن يصاب شريك الحياة بمرض يحد من حركته، هل يعني هذا تعاسة الطرف الآخر؟

مارس هواية أو انتظم في القراءة أو مارس رياضة ما تسعدك، حين لا يكون شريك حياتك متاحا، أو لا يستطيع مشاركتك في ما تحبه طوال الوقت لسبب ما.

هذا مهم لننضج ونصبح مستقلين نفسيا، وتذكر أنه لا يتناقض مع حرصنا على ممارسة «طقوس مشتركة» تناسب شريك حياتنا في أوقات أخرى، لخلق ترابط بين أفراد الأسرة.

جـ- تعلم المغفرة



أحيانا يكون شريك حياتنا قد أساء لنا في الماضي فعلا. ورغم أنه توقف عن هذا السلوك، فإن آثاره لا تزال باقية في نفوسنا ولا نستطيع أن نسامحه ونتجاوز هذا الألم. في هذه الحالة، من المهم أن نتعلم التسامح والمغفرة كي نطوي هذه الصفحة، لأن الرغبة في الانتقام وعدم القدرة على التسامح، ستعقد الأمور أكثر وتجعلنا أكثر تعاسة. فكيف يمكننا أن نسامح؟

تدريب: المغفرة

اكتب لمدة 20 دقيقة، عن الإساءة التي تعرضت لها. لكن، بالتركيز على النتائج الإيجابية التي ترتبت عليها. ربما أصبحت أقوى أو أكثر حذرا أو إدراكا وحكمة أو فهما للأمور بعد ما حدث. اكتشف الدروس المستفادة مما حدث،

في شخصيتك وحياتك ومستقبلك. كيف أصبحت أفضل؟ كيف أصبحت حياتك أفضل؟ كيف سيصبح مستقبلك أفضل، كنتيجة لما حدث؟

وجد العلماء[1] أن هذا التدريب البسيط يساعد في زيادة التسامح، وتجاوز الإساءة التي تعرضنا لها، لنكمل حياتنا بشكل أكثر إيجابية.

مثال: ماذا فعل مصطفى ورباب؟



كي نرى كيف يمكن تطبيق الأساليب الثلاثة لتقبل العيوب، تعال نرى ما فعله مصطفى ورباب. كان مصطفى انطوائيا لا يحب الخروج من المنزل. بينما كانت رباب تحب المناسبات الاجتماعية وتحب الخروج من المنزل كثيرا. كان لا يحب مصاحبتها ويفضل البقاء في المنزل. سبب لها هذا إحراجا كبيرا، حين ذهبت لمناسبة اجتماعية وحدها. وتضايق مصطفى من الشجار الذي حدث بعدها، وأصبح بداخل كل منهما ذكرى سلبية تجاه الآخر.

تعال نفترض -جدلا- أن هذه المشكلة بلا حل. وأن كلًا منهما لن يتغير أبدا. وما يفعله جزء أصيل من شخصيته وقيمه، ولا يريد تغييره أو التفاوض

---

(1) McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 887.

حوله إطلاقا لأي سبب من الأسباب.. فما العمل؟ كيف نخفف من حدة هذا الاحتقان الدائم؟

انظر للجانب الإيجابي:

يعتبر مصطفى أن كونها اجتماعية ومنطلقة، يكمل شخصيته ويساعده في التخلص من خجله. بينما تعتبر رباب أن حبه للجلوس في المنزل يعني أنه مخلص لها ولا يهتم بأحد غيرها.

تعلم إسعاد نفسك:

أن يمارس كل منهما ما يحب دون أن يطلب من الطرف الآخر أن يشاركه في كل شيء طوال الوقت. يمكنها الخروج مع صديقاتها ويمكنه البقاء للاسترخاء في المنزل. والاتفاق على الأوقات التي يمكن لكل منهما أن يشارك الآخر في ممارسة أنشطة مشتركة تناسبهما معا.

تعلم المغفرة:

التسامح والغفران يساعدان في التخلص من الآثار السلبية للشجار، كي لا تتراكم آثاره ويؤثر في العلاقة على المدى الطويل.

وللتذكير، أكرر أن هذه النقطة لا تهدف للحل، بل هي نهاية المطاف لو لم تنجح أي وسيلة أخرى لحل المشكلة وكان علينا تقبلها لتستمر العلاقة.

كلمة أخيرة...

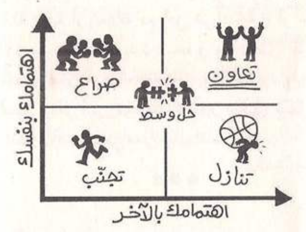
العلاقات الإنسانية معقدة ولا يوجد حل واحد يناسب جميع الخلافات الزوجية.. فكل زواج حالة خاصة تتداخل فيها عوامل داخلية وخارجية كثيرة، كالحالة المادية أو العلاقة مع أهل شريك الحياة أو حتى المستوى التعليمي للزوجين.. لكن ما نريد توضيحه في هذا الفصل، هو أن الارتقاء النفسي يساعد في تحسين جودة العلاقة، التي يمكن تطويرها -بالتقنيات التي ذكرناها- لتصل لمراحل أكثر رقيا.. وأن الزوجين يمكنهما العمل معا لتحقيق هذا الهدف المشترك، الذي يعطي معنى جديدا للعلاقة.





ملحق الفصل الثالث
التعاطف وإدارة الخلافات[1]، [2]

مدى تعاطفك واهتمامك بما يريد الطرف الآخر، يساهم في طريقة حل الخلافات بينكما.



- لو كان اهتمامك بنفسك فقط: ستسعى للصدام للاستئثار بكل شيء.
- لو كان اهتمامك بالآخر فقط: ستخضع وتعطيه كل ما يريده.
- لو كان اهتمامك بنفسك وبالآخر منعدما: ستتجنب الخلاف أصلا.

---

(1) Blake, R. R., Mouton, J. S., & Bidwell, A. C. (1962). Managerial grid. *Advanced Management-Office Executive.*

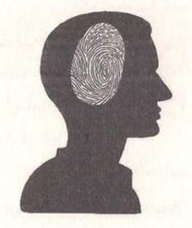
(2) Ruble, T. L., & Thomas, K. W. (1976). Support for a two-dimensional model of conflict behavior. *Organizational Behavior and Human Performance, 16*(1), 143-155.

- لو كان اهتمامك بنفسك والآخر متوسطا: ستحاولان الوصول لحل وسط.
- لو كان اهتمامك بنفسك وبالآخر عاليا: ستتعاونان لتصلا لحل مثالي يراعي رغبات كل منكما.

هذا الكلام ينطبق على الزواج أو إدارة الأعمال أو أي عملية تفاوضية في أي مجال. وضع كل شخص احتياجات الآخر نصب عينيه، يساهم في تسهيل العملية التفاوضية والسعي للوصول لأكثر حل يناسب الطرفين قدر الإمكان. وهو ما يوضح أهمية التعاطف مع دوافع شريك الحياة، للمساهمة في حل المشكلة بشكل موضوعي.

* * *

الفصل الرابع:
تطور الهوية



«أصعب معركة في حياتك عندما يدفعك الناس إلى أن تكون شخصا آخر»

أنيس منصور (مواقف)

ولد/ بنت!

رُزق الأبوان بطفل جميل. لكنهما لم يتخيلا أن تنقلب حياته رأسا على عقب، بسبب غلطة استغرقت بضع ثوان.



كانا قد ذهبا للطبيب ليجري لابنهما عملية ختان، فقام الرجل -على سبيل الخطأ- ببتر العضو الذكري للطفل بالكامل. أصيب الأبوان بصدمة كبيرة بالطبع وراحا يفكران فيما ينبغي عليهما عمله.

ما مصير الولد؟ كيف سيعيش حياته بهذه الطريقة؟ ماذا سنفعل؟

ظلا غارقين في الهواجس، إلى أن وجدا طبيبا شهيرا، قال إن عنده الحل.

كان الطبيب يرى أن الهوية الجنسية من صنع البيئة والهرمونات لا أكثر ولا أقل. أي أن الذكر يشعر بذكورته بسبب هرموناته وتربيته وتوقعات المجتمع منه، وكذلك البنت. لذلك قال لهما إن الحل -ببساطة- هو أن يجعلا هذا الطفل بنتا! أي أن تتم إزالة الخصيتين بعملية جراحية أخرى، وأن يعطياه هرمونات أنثوية بانتظام، ويخفيا الأمر عن الجميع كي يعاملوه طيلة حياته كفتاة، وسيصبح كذلك بالفعل!

فكر الوالدان كثيرا، وحين لم يجدا حلا آخر، نفذا هذه الأمر غير المسبوق، وأسمياها «بريندا»!



كانوا يشترون لها الفساتين الجميلة وألعاب الفتيات ويشركانها في أنشطة أنثوية. تعامل معها المجتمع كله على هذا الأساس، إذ لم يحكيا الموضوع لأي مخلوق. وكانت تأخذ الهرمونات الأنثوية باستمرار، وتتردد على دكتور موني بانتظام.

فهل نجحت التجربة؟

ماذا تعتقد؟

بمرور الوقت، وجدوا أن بريندا تفضل -لسبب ما- اللعب بألعاب أخيها. وتحب صحبة الأولاد وممارسة أنشطتهم.. وأصبح هذا أكثر وضوحا كلما كبرت في السن.. وأصبحت تشعر بالانزعاج من جلسات دكتور موني وهددت بالانتحار لو رأت هذا الرجل ثانية!

فشلت التجربة كما هو واضح. عرف الولد الحقيقة فقرر فورا العيش كذكر وغير اسمه إلى ديفيد، وأجرى عمليتي ترميم لعضوه الذكري، وتزوج أيضا لكن الأمر لم ينته بهذه البساطة.

أصيب أخوه باضطرابات نفسية إذ لم يستطع استيعاب أن أخته هي أخوه! أدمن المخدرات ومات بجرعة زائدة. أما ديفيد نفسه فأصيب باضطرابات نفسية ومادية وزوجية، وانتحر في سن الثامنة والثلاثين.

هذه الحالة الفريدة، تناولتها دراسات[1] وكتب[2] ووثائقيات[3] وأعمال فنية[4] عديدة نظرا لغرابتها.

لكن ما يهمنا فيها هو أن نتأمل مفهوم الهوية.

فبعيدا عن سطوة المجتمع وما يفرضه علينا:

ما الذي يجعل الإنسان منا يشعر بأنه.. هو؟!

---

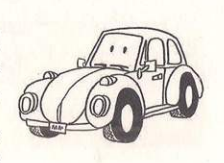
(1) Diamond, M., & Sigmundson, H. K. (1997). Sex reassignment at birth: Long-term review and clinical implications. *Archives of pediatrics & adolescent medicine, 151*(3), 298-304.

(2) Colapinto, J. (2000). *As nature made him: The boy who was raised as a girl.* Harper Collins Publishers.

(3) The Boy who was Turned into a Girl. Horizon. BBC

(4) TV Series: Law & Order: Special Victims Unit (2005) season 6 episode 12 "Identity"

السيارة العجيبة!



تخيل معي -عزيزي القارئ- أنك اشتريت سيارة جديدة، وأسميتها «زوبة» ظلت معك لفترة طويلة جدا. وأحببتها لأنها شهدت محطات مهمة في حياتك.. وأصبحت بينكما ذكريات جميلة لا تنسى، فقررت عدم استبدالها أبدا، وأن تظل معك دائما.

خلال هذه الفترة الطويلة، كنت حريصا على العناية بها وإصلاحها باستمرار. قمت بتغيير الإطارات حين تآكلت.. وتغيير الزجاج حين انكسر.. وتغيير المصابيح حين ضعفت.. واشتريت «راديو» جديدًا وسماعات حديثة.. ومحركًا جديدًا بعد أن بدأ القديم يتداعى.. وكراسي جديدة بعد أن تمزقت القديمة..حتى لوحة الأرقام البالية استبدلت بها واحدة أوضح من إدارة المرور.

في الحقيقة، بعد مرور عشرات السنين، اكتشفت أنك قد قمت بتغيير كل قطعة من قطع السيارة بالكامل!

هنا.. يكمن سؤال:

هل هذه السيارة لازالت هي «زوبة» التي أحببتها؟

فكر قليلا في هذا الأمر.. ما رأيك؟

- **لو كانت الإجابة «نعم»:**

افترض أن كل القطع القديمة التي أخذتها من زوبة، تم تركيبها في ورشة بعيدة لتكوّن سيارة أخرى.. فهل أصبح لدينا اثنان زوبة؟

- **لو كانت الإجابة «لا»:**

فمتى أصبحت سيارة أخرى بالضبط؟ بعد تغيير أي قطعة أو أي عدد من القطع؟ ولماذا؟

هذه المعضلة الفلسفية الشهيرة[1]، تتناول موضوع الهوية من منظور مثير للاهتمام.. لكنها ليست حالة نادرة استثنائية كما قد تظن.

معظم خلايا جسدك أنت تتبدل بالكامل. لو نظرت لكف يدك الآن، فاعلم أنها كف أخرى غير التي نظرت لها منذ سنوات! فالجلد تتجدد خلاياه كل أسبوعين[2] والعظام تتجدد كل عشر سنوات[3] والعضلات تتجدد كل 15 سنة[4].. فهل يعني هذا أنها ليست يدك التي نظرت لها في الماضي؟

لو قلنا أنك روح وأفكار وذكريات وقيم ومعتقدات وإدراك، لا مخ وأعصاب وخلايا وجينات.. فالمشكلة لا تزال موجودة.. فالقناعات تتجدد

(1) معضلة سفينة سيثيوس، للفيلسوف بلوتارك.

(2) Weinstein, G. D., & van Scott, E. J. (1965). Autoradiographic analysis of turnover times of normal and psoriatic epidermis. *Journal of Investigative Dermatology, 45*(4), 257-262.

(3) Manolagas, S. C. (2000). Birth and death of bone cells: basic regulatory mechanisms and implications for the pathogenesis and treatment of osteoporosis 1. *Endocrine reviews, 21*(2), 115-137.

(4) Spalding, K. L., Bhardwaj, R. D., Buchholz, B. A., Druid, H., & Frisén, J. (2005). Retrospective birth dating of cells in humans. *Cell, 122*(1), 133-143.

والقيم تتبدل والمعتقدات تتغير.. لو فقدت الذاكرة أو فقدت وعيك أو نمت أو أصبت بالخرف، فهل أصبحت شخصا آخر؟

لو كانت «زوبة» حية واعية لسألناها عن إحساسها الذاتي بهويتها.

لكن دعنا نركز معك.. ما الذي يجعل أنت، أنت؟!

من أنت؟



«الهوية» مفهوم عجيب مراوغ، لن تجد لها تعريفا واضحا محددا متفق عليه في العلوم الإنسانية.

ففي الماضي، كان المجتمع هو ما يحدد الهوية. يتم تلقين الإنسان من هو، وما دوره في الحياة.. يولد ليعرف قبيلته وطبقته الاجتماعية التي لن يغادرها غالبا، والمهنة التي تريدها له عائلته، والزوجة التي ينبغي له أن يتزوجها، والمكان الذي عليه أن يعيش فيه.. ويجب ألا يتخطى الحدود المرسومة له بدقة، كي يكون شخصا جيدا ولا يرفضه المجتمع.

هذه الفكرة متجذرة في نفوسنا منذ قديم الزمن، لدرجة أننا حين نتحدث عن الهوية، يتبادر لذهننا فورا مفهوم «الانتماء».. الجماعة التي ننتمي لها ونحبها.. هذا نوع من الهوية نسميه «الهوية الجماعية».

لكن هناك نوعًا آخر. فمع تطور الحياة أصبح مفهوم الهوية أكثر تعقيدا وتشعبا.

اليوم تعددت الخيارات وأصبح في إمكان الإنسان أن يستقل ويحدد مصيره بنفسه.. أصبح في إمكانك أن تتزوج من تختار أو أن تتطلع لمكانة مميزة أو أن تغير أفكارك ومعتقداتك وأن تدرس وتعمل في المهنة التي تريدها أنت.. أصبحت سيد نفسك ومن تحدد ما تريد أن تكونه في هذه الحياة.

«إياك أن تتبعني في كل ما أقول.. انظر في كلامي وكلام غيري.. ثم اختر لنفسك حسب مقدّراتك العقلية والوجدانية.. والله لن يحاسبك إلا بما آتاك، فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها»

عدنان إبراهيم

اتسع مفهوم الهوية في العصر الحديث.. ولم يعد محدودا بعلاقتك بجماعتك، بل أصبح يشمل قيمك ومعتقداتك وأهدافك وتطلعاتك ونظرتك لنفسك.. لذلك نشأ احتياج نفسي جديد، هو أن نفهم أنفسنا.. نكتشف جوهرنا.. نتعرف على مواطن قوتنا وتميزنا.. أن نكون أنفسنا.. نحقق ذواتنا.. نحدد أهدافنا ومعنى حياتنا وما نريد تحقيقه.. لم تعد هويتنا مقتصرة على الانسياق وراء جماعتنا فقط.. فالحاجة للاستقلال الفكري والنفسي تصبح أكثر إلحاحا كلما ارتقى الإنسان في مستويات التطور.

باختصار: أصبح صنع الهوية مسؤولية يمكن أن يتولاها الشخص بنفسه.. وأصبحت شيئا يميزه عن الآخرين لا قالبا يجعله مطابقا لهم.

ويسمى هذا المفهوم: «الهوية الفردية».

أهمية الهوية الفردية

الهوية الفردية، هي صورتك الذاتية التي تميزك عن الآخرين.. ذلك المزيج المعقد، من انتماءاتك ومعتقداتك واهتماماتك وأفكارك وقيمك وذكرياتك وأدوارك الاجتماعية وأولوياتك وكل شيء عنك.. ذلك الخليط الذي يميزك عن غيرك مهما تشاركتم في بعض الصفات والأفكار.

الهوية الفردية، هي قصة حياتك التي تحكيها لنفسك كي تعرف بها من أنت.. القصة التي تعطيك إحساسا بالاستمرارية، منذ كنت طفلا حتى الآن وفي المستقبل.. مهما تغيرت أفكارك واختلف شكلك وتبدلت ظروفك، فأنت لازلت أنت بسبب هذه القصة.

من المهم أن تتبلور لدينا هوية فردية ناضجة.

لماذا؟

- تدريب الناس على تكوين هوية فردية يساعدهم في الارتقاء لمستوى أعلى في التطور النفسي[1].

- كما أن الشخص الذي يتمتع بهوية ناضجة، يكون أقل ميلا للعنف ضد الذين ينتقدون جماعته[2]، لأن هويته في هذه الحالة، تحتوي مكونات

---

(1) Manners, J., Durkin, K., & Nesdale, A. (2004). Promoting advanced ego development among adults. *Journal of Adult Development*, *11*(1), 19-27.

(2) Rip, B., Vallerand, R. J., & Lafrenière, M. A. K. (2012). Passion for a cause, passion for a creed: On ideological passion, identity threat, and extremism. *Journal of Personality*, *80*(3), 573-602.

أخرى تضمن تماسكه النفسي وهو يستمع للنقد أو الهجوم.. بينما سيشعر الشخص المتطرف بالإهانة الشخصية والعدوانية تجاه المخالف الذي ينتقد جماعته، لأن جماعته هي كل قيمته في الحياة.

- كما أن الهوية الفردية، تجعلك أكثر موضوعية ونضجا وعقلانية في فهم الأمور.

مثال:

لا يستطيع الطفل الصغير أن يرى والده مخطئا. فالطفل لا يتمتع بالنضج الإدراكي الكافي ليرى العالم من منظور مستقل كي يستطيع تقييم تصرفات أبيه. بل إن والده -بالنسبة له- هو المرجعية المطلقة التي يرى العالم من خلالها.



يتعامل إنسان القبيلة مع جماعته بالمِثل.. فالقبيلة هي السلطة الأبوية.. هي النظارة التي يرى العالم بها.. يعجز عن التحرر من سطوتها ولا يرى لنفسه قيمة بدونها.. فذاته تستمد قيمتها الوحيدة من هذه الجماعة.

لكن حين يكبر الطفل ويستطيع رؤية العالم من منظور مستقل، فإن هذا لا يعني التقليل من حبه لأبيه وانتمائه لأسرته! سيصبح أكثر نضجا، بل يستطيع نصح والده لو رآه مخطئا، أو اتخاذ خيارات مغايرة له في الحياة.

والأب العاقل المحب لابنه حقا، سيفرح لنضجه واستقلاله، وليس العكس..

أليس كذلك؟

كيف نطور الهوية الفردية؟

من الطبيعي - والمطلوب - أن يكون لكل منا انتماءاته للحفاظ على استقراره النفسي. لكن الهوية الجماعية لا ينبغي لها أن تلغي إحساسك بذاتك وتفردك واستقلالك النفسي والفكري والوجداني.. فمن المهم أيضا أن تكون منتميا مخلصا لإنسانيتك.. لكونك إنسانا متميزا عاقلا ممسكا بزمام حياتك.

فكيف يمكننا تطوير الهوية الفردية؟

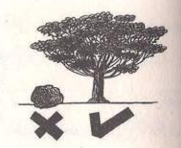
1- الاختيارات الصعبة

«تتطور الهوية عند اتخاذ قرارات مصيرية.
حين تكون على مفترق طرق وتقول
لنفسك: لست أنا من يفعل كذا، بل من
يفعل كذا!»

باومايستر - عالم نفس

وجد الباحثون[1]،[2] أن من العلامات البارزة للمتطورين نفسيا، هي أنهم يلاحظون التطور المستمر في أنفسهم، ويعتبرونها كيانا متطورا ينمو باستمرار.. لا ثابت.

الهوية ليست - فقط - شيئا مختبئا في داخلك عليك البحث عنه لتجده.. بل هي شيء حي، تساهم في تشكيله وازدهاره طوال الوقت.. شيء يتطور وينمو مع تفاعلك مع العالم من حولك.



لا تنظر لهويتك كصخرة جامدة تصقلها الأيام لتزيدها وضوحا.. بل هي كالشجرة، تنمو وتزدهر وتكبر وتتفرع وتتشابك أغصانها وتتكاثف وتزهر

(1) Helson, R., & Wink, P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(3), 531.

(2) Bauer, J. J. (2011). The postconventional self: Ego maturity, growth stories... and happiness. *The postconventional personality: Perspectives on higher development*, 101-117.

بمرور الزمن، مع تفاعلك مع العالم من حولك.. مع الأشخاص والأحداث والمواقف وتجارب الحياة.. فأنت كائن حي عاقل تتجدد وتتعلم وتنضج، لست صخرة جامدة. لذلك خوض غمار تجارب الحياة مهم لصقل وتكوين هويتك، لا الجلوس في مكانك فقط لمحاولة فهم نفسك.

فكيف نجعل هويتنا تتطور بهذا الشكل؟

يرى العلماء[1]،[2] أن تطور الهوية لا يحدث إلا بعد حدوث أزمة فكرية.. تتسبب في تناقض وعدم اتساق أفكارك، وتدعوك لإعادة ترتيبها لتشكل هوية جديدة أكثر نضجا.



لتفعل هذا بطريقة آمنة، بعيدا عن صدمات الحياة، اقرأ في المسائل الخلافية والإشكالية وتعرف على الآراء غير المألوفة التي تتحدى مسلماتك الفكرية واطمئنانك الذهني.. هذا مهم لتعتاد التفكير والبحث وتكوين وجهة نظرك الخاصة بنفسك. تولي هذه المسؤولية سيجعلك تتطور وترتقي وتنضج نفسيا وفكريا، فلا تكون كطفل خائف من إقحام نفسه في خلافات الكبار، لأنه لا يرى أنه عاقل بما فيه الكفاية!

«لا يعرف الرجل خطأ معلمه حتى يجالس غيره»

الخليل بن أحمد الفراهيدي- عالم اللغة

(1) Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology, 3*(5), 551.

(2) Adams, G. R., & Shea, J. A. (1979). The relationship between identity status, locus of control, and ego development. *Journal of Youth and Adolescence, 8*(1), 81-89.

اختر موضوعا إشكاليا يهمك واقرأ في الآراء المتعددة فيه، بحثا عن الحقيقة. استشعر مدى نسبية المعرفة وميلك لترجيح ما يناسب عقليتك أنت. خض الإشكاليات الفكرية المختلفة، كي تتبلور هويتك كفرد قادر على اتخاذ خياراتك الخاصة في الحياة.

يقول «باولو كويلو» في هذا الأمر:

«محاولة اكتشاف الذات هي من أصعب المهام وأكثرها متعة، هي المغامرة الوحيدة التي تُعطي لحياتنا قيمة. ولإنجازها هناك طريقتان: القراءة وخوض التجارب. وربما لا يكون أحدنا محظوظًا ليخوض تجارب كثيرة في حياته، لكن معظم الناس اليوم يستطيعون أن يقرأوا».

نحن محظوظون لأننا ولدنا في عصر العلم والمعرفة. لست في العصور الوسطى حيث المعرفة ممنوعة أو مقتصرة على فئة قليلة من الناس.

تذكر أن الكتاب الجيد هو الذي يدعوك للتفكير، سواء اتفقت معه أو لم تتفق. لا الكتاب الذي يؤكد ما أنت مقتنع به أصلا.. واجه علامة الاستفهام التي تتحاشى النظر إليها.. اقرأ الكتاب الذي تخشى قراءته.

فبدون أزمة وجودية وصراع فكري يعتمل في داخلك، لن تتطور ولن تنضج.. فبدون أسئلة، لا إجابات!

باختصار:

الحياة الكسولة الخالية من التحديات والهزات الفكرية، لن تساعد في تطورنا النفسي وبلورة هويتنا الفردية. أسهل طريقة للتعرض لهذه التحديات، هو قراءة ما تشتبك معه فكريا.

2- تعرف على عيوبك

« أفضل أن أكون مكروهًا لكوني أنا.. من أن أكون محبوبا لادعائي أنني شخص آخر»

كيرت كوبين- موسيقي

من المهم أن نقبل أنفسنا بما فيها من مميزات وعيوب.

مواجهة عيوبك، ونطقها وتكرارها كثيرا لمرات متتالية، سيفقدها معناها وتأثيرها السلبي في نفسك.. فما يزعجنا هو ما نكتمه في صدورنا من أمور مزعجة، أما حين نخرجها للنور ونكررها مرارا فإننا قد نستشعر سخافتها، وتفقد معناها وتأثيرها. وهذا من أسباب ارتياح الناس بعد الفضفضة لصديق أو أثناء جلسات العلاج النفسي.

لذلك فكتابة الخواطر الشخصية التي تصارح فيها نفسك بكل شيء، مشاكلك ومتاعبك، أمر مهم.. مفيد نفسيا ويساعدك في بلورة هويتك[1].

لكن.. كيف نتعرف على عيوبنا؟

لو سمعت تسجيلا لصوتك لأول مرة، قد تجده عجيبا غير الذي كنت تتوقعه. لأننا نحكم على أنفسنا من وجهة نظرنا دائما، نرى ونسمع أنفسنا من الداخل معظم الوقت ونادرا ما نتعرف عليها من الخارج.

الطريقة الصحيحة لرؤية وجهك هي أن تنظر إلى المرآة، لا أن تقوم بتخيل وجهك.. أي الاستعانة بمصدر خارجي يعيننا في رؤية ما لا نستطيع رؤيته بأنفسنا.

---

(1) Schiffrin, D. (1996). Narrative as self-portrait: Sociolinguistic constructions of identity. *Language in society, 25*(02), 167-203.

اسأل الآخرين عن رأيهم فيك.. ففينا صفات واضحة للجميع، قد لا نستطيع رؤيتها. من المفيد أن نسأل عن مميزاتنا وعيوبنا.. كيف يرانا الناس من منظورهم.. لا لنصدق كلامهم دون تفكير، ولا ليحدد كلامهم مدى تقديرنا لأنفسنا، بل لأن كلامهم قد يضيء لنا مناطق مظلمة قد نتجاهلها أو لا نراها.. قد تساعدنا في فهم أنفسنا أكثر.

مثال: التداعي الحر

طلب محسن من أحد الأصدقاء أن يصارحه بعيوبه، فقال له -فورا- أنه لا يعتني بهندامه. لم تكن تلك المعلومة جديدة لمحسن، فلم يكن يولي اهتماما يذكر بمظهره، لكن تفاجأ من أن هذا ملحوظ للجميع.

فكر محسن، لماذا لا أهتم بهندامي؟

فكر كثيرا في الموضوع باستخدام طريقة «التداعي الحر» أي كتابة ما يجول بذهنه من خواطر تتعلق بالموضوع دون تفكير أو ترتيب.. فوجد أنه كتب كلاما يوحي أن السبب له علاقة بوالده!

كان الناس يتعاملون مع محسن على أنه ابن ذلك الرجل الشهير الناجح في مجاله، الذي يتطلع له الجميع بإعجاب. وكان الأب - بجانب نجاحه - مهتما جدا بمظهره، ينتقي أجمل الثياب وأفخر العطور وأغلى الأحذية والنظارات والساعات.. ويولي لهذا وقتا طويلا واهتماما ملحوظا.. اكتشف محسن متعجبا، أنه طيلة حياته كان يحاول لا شعوريا أن يميّز نفسه عن والده، كي يشعر أنه مستقل عنه!

سؤال الآخرين عن نظرتهم لنا، قد يفتح لنا أبوابا خفية تقبع خارج دائرة الوعي.. لنجد أشياء كنا نتجاهلها - عن قصد أو دون قصد- قد يساعدنا تأملها على اكتشاف أنفسنا والتعرف عليها.. فرؤية أنفسنا من زوايا مختلفة شيء مفيد على أكثر من مستوى.

باختصار:

تعرف على عيوبك لتفهم نفسك.. رأي الناس فينا قد يكون غير دقيق، لكن معرفته مفيدة على كل حال.

3- الاحتفاء بمميزاتك

في مشروع علمي كبير[1] أراد العلماء معرفة القيم المشتركة التي اتفق عليها البشر في حضارات العالم الكبرى.. فوجدوا فضائل مشتركة يقدرها معظم البشر في العالم، وأسموها «القوى الإنسانية».



وقالوا[2] إن معرفة كل منا لقواه الإنسانية المختلفة التي تميزه عن غيره، وممارسة هذه القوى باستمرار، تساعدان في رفع مستوى السعادة وتقدير النفس وتعميق معنى الحياة.

للتعرف على هويتك الفردية، اعرف قواك الإنسانية التي تميزك عن غيرك من الناس، ومارسها باستمرار في حياتك، لتشعر أن ما تفعله متوافق مع شخصيتك فعلا. وهو ما يرفع من تقديرك لذاتك ويعطي لحياتك معنى ويجعلك أكثر رضا عن نفسك.

فكيف نعرف مواطن قوتنا؟

---

(1) Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of general psychology, 9*(3), 203.

(2) Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.



اختبار القوى الإنسانية[1]،[2]

قم بالتسجيل في هذا الموقع لتتمكن من إجابة هذا الاختبار[3] المتوفر مجانا باللغة العربية:

https://DrSherif.pro.viasurvey.org

بعد إجراء الاختبار ستعرفك النتيجة على أهم مواطن قوتك وفضائلك الشخصية بالترتيب (كالإصرار أو الروحانية أو الذكاء الاجتماعي أو السخرية...إلخ). اختر ما يناسبك من أول خمس صفات في القائمة، وقم بممارستها بطرق متنوعة ومختلفة في حياتك، لا أن تقوم بتكرار نفس النشاط، فهذا ما يجعل هذا التدريب مفيدا. كن مبدعا في خلق أفكار جديدة في التطبيق كي تكون نفسك حقا.

«السعادة هي أن يكون ما تفكر فيه وما تقوله وما تفعله في تجانس»

مهاتما غاندي

---

(1) Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology, 2nd edition (pp. 25-33). New York: Oxford University Press. www.viacharacter.org

(2) Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. www.viacharacter.org

(3) © Copyright 2004-2017, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission.

مثلا، لو كان من مَواطن قوتك «حب التعلم»، فاستغل أوقات فراغك لـ «تعلم» شيء جديد كل يوم بشكل مختلف، مرة بمشاهدة فيلم وثائقي في موضوع لا تعرفه، ومرة بمجالسة شخص في غير تخصصك، ومرة بقراءة كتاب في غير مجالك، أو مجلة لم تتابعها من قبل، وهكذا.

وجدوا أن من مارسوا هذا التدريب تزيد سعادتهم لستة أشهر على الأقل. بالإضافة لتقديرهم لحياتهم عموما.

المدة: يوميا لمدة أسبوع

كما يمكن أن تمارس قواك هذه في العمل. فالمهنة تشكل جزءا مهما من هويتنا[1]. لو كان من قواك الإنسانية «السخرية» مثلا، فحاول إضفاء جو من المرح في عملك، ولا تنتظر لتفعل هذا خارج العمل فقط.

«لولا نكاتي الصغيرة لما احتملت عبء هذا المكتب»

أبراهام لينكولن

وجد العلماء[2] أن الموظفين الذين يمارسون عددا أكبر من قواهم الإنسانية في العمل[3] يكون أداؤهم أفضل ويكونون أكثر سعادة.

---

(1) Price, R. H., Friedland, D. S., & Vinokur, A. D. (1998). Job loss: Hard times and eroded identity. *Perspectives on loss: A sourcebook*, 303-316.

(2) Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies, 14*(3), 965-983.

(3) من أربع قوى إلى سبع.



وحين يفكر الإنسان في هويته، عليه أن يركز في فضائله وعناصر قوته وتميزه.. لا أن يحتقر نفسه وينكرها.. فقد وجد العلماء[1] أن الإنسان كي يستطيع أن يتغير ويتطور، عليه أن يكون رفيقا بنفسه، أكثر من أن يكون قاسيا عليها. فجلد الذات المستمر -دون بصيص أمل- قد يؤدي للتطرف ولليأس والكراهية.

باختصار:

أنت إنسان متميز، لك فضائل وعناصر قوة يجب أن تكون في بالك دائما، كي تفهم نفسك وتعرف ما يجعلك سعيدا، وما يعطي لحياتك معنى.

***

(1) Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133-1143.

4- كولاج الشخصية

«اكتشفت أن هويتي قد تبدأ من لوني، لكنها لن تنتهي عنده»

باراك أوباما (أحلام من أبي)

«الكولاج» هو تجميع صور متنوعة ولصقها لتكوين عمل فني ما.. الهوية الفردية تشبه الكولاج، فحين يتطور الإنسان تصبح هويته مركبة متعددة المكونات والروافد والتجليات.. بشكل يجعله مختلفا ومتميزا عن غيره من البشر.

إنسان القبيلة مكون من لون واحد مسيطر ومهيمن وطاغ، هو لون قبيلته.. أما الإنسان الأكثر نضجا فهو مكون من تشكيلة واسعة من الألوان المتنوعة.. التي تختلف في تنوعها عن أي شخص آخر.

مثال:

قد يعتبر الشخص أن هويته هي كونه: مهندسا ذكرا مصريا عربيا مسلما أو مسيحيا رجل أسرة طموحا مهنيا وناجحا اجتماعيا ومحبا لمساعدة الآخرين ومهتما بالفنون التشكيلية وعزف الموسيقى ويحب مشاهدة كرة القدم والكلاب وأفلام الخيال العلمي...... إلخ.



أنت لست انتماءك القومي فقط. ولا الديني فقط. ولا الحزبي أو الجنسي أو الكروي أو العرقي أو الأسري فقط. بل انت إنسان

فريد، تتكون هويته من انتهاءات وأدوار اجتماعية ومكونات فكرية عديدة متنوعة تميزك عن غيرك من الناس. لست - ولا ينبغي لك أن تكون- نسخة مكررة من آلاف الناس.

تتطور الهوية الفردية بإدراك الإنسان هذا التنوع في داخله ومدى تميزه واختلافه عن الآخرين. لذلك يستخدم العلماء التدريب الفني الطريف التالي، للمساعدة في الارتقاء لمستويات أعلى في التطور النفسي[1].

تدريب:

في هذا التدريب الفني الإبداعي، ستقوم -ببساطة- بصنع لوحة فنية تعكس هويتك، عن طريق الكولاج!



كولاج الهوية، للصديقة ميار هشام

أحضر ورقة بيضاء كبيرة، والصق عليها صورا من المجلات أو الصحف أو من أي مكان آخر تعبر بها عن شخصيتك وهويتك. لك مطلق الحرية في اختيار ولصق الصور التي تريدها.. المهم أن تعبر بها عن نفسك بطريقتك أنت، بحيث تكون هويتك متعددة ومتنوعة الروافد ما استطعت.

---

(1) Manners, J., Durkin, K., & Nesdale, A. (2004). Promoting advanced ego development among adults. *Journal of Adult Development, 11*(1), 19-27.

فائدة هذا التدريب -رغم بساطته- عميقة جدا.

فأثناء ممارسته ستفكر في إجابة بصرية صريحة على سؤال: من أنا؟ ما أهمية كل شيء بالنسبة لي؟ ما الذي يعبر عني حقا؟ سُتجيب عنها بشكل عملي ممتع في سياق عمل فني.

هذا التدريب مفيد وممتع في حد ذاته.. لاحظ أفكارك ومشاعرك وأنت تمارسه.. وتأمل النتيجة النهائية التي تعكس الجوانب الأكثر أهمية بالنسبة لك.. هل هويتك أحادية معظمها مكون من عنصر واحد؟ أم ثرية مليئة بالصور والموضوعات والأفكار؟ كن مبدعا واسع الخيال.. والمهم أن يعكس هذا العمل الفني ما تراه أنت في نفسك حقا، لا ما يراد لك أن تكون. وحين تتأمل النتيجة النهائية سيبدو وكأنك تنظر في مرآة سحرية تظهر باطنك، لا صورتك الخارجية!

هناك تنويعات عديدة لهذا التدريب.. كأن تستخدم برنامج كمبيوتر لتركيب الصور.. أو تجمع الصور وتضعها تحت زجاج مكتبك.. أو تعلقها في غرفتك أو تحتفظ بها في مكان لا يراه أحد.. شخصيا، كنت أضع في محفظتي صورا مختلفة تعكس طموحاتي لأذكر نفسي بها دائما!

باختصار:

هذا التدريب الفني ممتع للتعرف على نفسك، فقم به بطريقتك، لتستفيد منه بطريقتك.



5- تخيل نفسك في المستقبل

«كما تحب تكون..»

نجيب محفوظ (أصداء السيرة الذاتية)

تحديد الأهداف والسعي لتحقيقها يعطي لحياتنا معنى وتوجها ويجعلنا نتطلع للمستقبل.. ويساهم في تشكيل نظرتنا لأنفسنا وفهم رغباتنا وأولوياتنا.



كما أن التفكير في سيناريوهات خيالية عجيبة، قد يكون مفيدا أيضا لفهم أنفسنا.

- تخيل نفسك لو كنت من الجنس الآخر!
- تخيل نفسك لو لم تكن قد دخلت المدرسة!
- تخيل نفسك لو ورثت خمسة ملايين دولار!
- تخيل نفسك لو كنت قد تزوجت شخصا آخر!
- تخيل نفسك وقد ولدت لأبوين من دين وجنسية أخرى!

التفكير في ذواتنا في سيناريوهات مختلفة يساعدنا في فهم أنفسنا[1].. فهذه الهويّات المتخيَّلة تكشف لنا مخاوفنا ورغباتنا وتطلعاتنا ودوافعنا وأولوياتنا وما نحب ونكره.. وكيف وصلنا لما نحن عليه الآن.. فنستطيع فهم أنفسنا وحياتنا بشكل أفضل.

---

(1) Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist, 41*(9), 954.

(مكتوبة بدقة وتفصيل وتوحي بأن هذه الصورة حاضرة في أذهانهم) استطاعوا تجاوز أزمتهم، وأصبحوا في مستويات أعلى من التطور النفسي بعد مرور عامين من هذه التجربة!

ليس شرطا أن تكتب عن «النهايات السعيدة» لقصة حياتك.. بل إن الكتابة عن المشاكل والصعوبات والمعاناة من أجل تحقيق هذه الأهداف والتطلعات مفيد أيضا[1]. فعموما، التفكير كثيرا لربط ماضيك بحاضرك بمستقبلك لخلق معنى متماسك وإدراك أنك تتطور وأن لحياتك اتجاهًا معينًا، من سمات مرحلة (الإنسان المستنير)[2]. فاختر التدريب الذي تراه مناسبا لك أكثر.

باختصار:

تخيل سيناريوهات مختلفة لحياتك، قد يساعدك في فهم نفسك بشكل أعمق.

***

(1) King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology, 41*(1), 51-72.

(2) McAdams, D. P. (1998). Ego, trait, identity. In P. M. Westenberg, A. Blasi, & L.D. Cohn (Eds.),Personality Development(pp. 27–38). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

لعبة:

هذا التدريب يساعد في بلورة الهوية الفردية ويستخدم أيضا في رفع مستوى السعادة[1].

- فكر في الحياة المثالية التي تتطلع لها. ما هي الأشياء التي تتمناها وتحلم بها؟ تخيل أن الحياة سارت بأفضل ما يكون. عملت باجتهاد وحققت كل أهدافك وطموحاتك. فكر في «أنت في أفضل حالاتك» أو «أنت في أسعد حالاتك». في المساحة بالأسفل أو في ورقة خارجية إذا تطلب الأمر، اكتب واصفا الأشياء التي تخيلتها. بالتفصيل وبالتحديد ما أمكنك ذلك.

....
....
....
....
....
....
....
....

أتى العلماء[2] بمجموعة من الذين يمرون بأزمات في حياتهم، وطلبوا منهم أن يمارسوا التدريب السابق. فوجدوا أن الذين كانت إجاباتهم واضحة

---

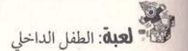
(1) Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 73-82.

(2) King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well - being, and ego development in divorced women. *Journal of personality, 72*(3), 603-632.

6- كن مثلك الأعلى!

الهوية الناضجة، تتطلب أن تكون متسقا مع نفسك رغم تطورك المستمر.. وأن تسعى لإرضاء قيمك الأخلاقية. لا إرضاء شخص أو جماعة أخرى.

رغم عدم وجود دراسات كافية عن هذا التدريب فإنه شائع الاستخدام بين المعالجين النفسيين بطرق متنوعة[(1)،(2)،(3)،(4)].. ويهدف لزيادة تصالحك مع نفسك، وأن تراقب نفسك لتحسين سلوكك.



لعبة: الطفل الداخلي

(لو كنت تتعرض لحالات انفعالية شديدة أو لك تاريخ مرضي نفسـي، فأرجو استشارة معالج قبل ممارسة هذا التدريب)

- اجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد.. اغمض عينيك وتنفس في بطء وهدوء واسترخ تماما.

تخيل نفسك تعود للماضي.. تعود سنين طويلة للوراء.. تخيل أنك تقابل طفلا صغيرا.

---

(1) Bordan, T. (1994). The Inner Child and Other Conceptualizations of John Bradshaw. *Journal of Mental Health Counseling, 16*(3), 387-94.

(2) James, M. (1974). Self reparenting: Theory and process. Transactional Analysis Bulletin, 4(3), 32-39.

(3) Jalal, B., Samir, S. W., & Hinton, D. E. (2016). Adaptation of CBT for Traumatized Egyptians: Examples from Culturally Adapted CBT (CA-CBT). Cognitive and Behavioral Practice.

(4) Hagood, M. M. (2000). The use of art in counselling child and adult survivors of sexual abuse (p. 158). Jessica Kingsley Publishers.

..هذا الطفل هو أنت في الماضي.

ابتسم وقم بتحية وطمأنة هذا الطفل اللطيف في رفق.

ما الذي يحتاجه هذا الطفل؟ ما الذي يمكنك أن تقدمه له؟

قل له إنك ستكون بجواره دوما لتشعره بالأمان وتسدي له النصيحة كلما احتاجها.

احك له كل التجارب والخبرات التي يحتاج سماعها.

اخرج من هذه التجربة بأكبر قدر من المشاعر الإيجابية.

ثم افتح عينيك.

بماذا تشعر؟

هذا التدريب قد تصحبه شحنات انفعالية عالية تدفع للبكاء (وهو ما حدث لمبتكر هذه الطريقة نفسه حين جربها لأول مرة!).. لذلك يمكنك ممارسة هذا التدريب بطريقة أخرى أكثر ملاءمة وأخف وطأة - وهو ما أنصح به- كالتالي:

- قم بنفس الخطوات السابقة لكن وأنت واع متيقظ.. احضر ورقة وقلما واكتب رسالة لنفسك وأنت طفل، تنصحه فيها وتطمئنه وتقول له أنك ستكون معه طوال الوقت.. ماذا ستقول له؟ بماذا ستنصحه؟

هذا التدريب يريك بوضوح أنك قد اصبحت اكثر خبرة ونضجا بمرور الأيام، ويجعلك تتصالح مع نفسك وتتسق معها، لا تهرب منها.. والأهم من ذلك، أنه يجعلك تسعى دائما لأن تكون عند حسن ظنك بك!

كلمة أخيرة..

الهوية الفردية هي إدراك أنك مختلف عن الآخرين، حتى الذين يشاركونك نفس الاهتمامات والانتماءات. لست نسخة من أحد ولا ينبغي لك أن تكون كذلك. فبلوِر هويتك الفردية لأن هذا يساعد في التطور النفسي.





ملحق الفصل

مقياس الهوية[1]

يستخدم هذا المقياس لتقييم عناصر الهوية المختلفة. فاقرأ النقاط التالية بعناية. لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة. المهم أن تعبر عما ترى أنه يعبر عنك حقا. اعط كل نقطة درجة (من 1 إلى 9) تعبر عن مدى أهميتها لهويتك وإحساسك بكونك أنت. كالتالي:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
غير مهم لكوني أنا								مهم جدا لكوني أنا

1- تشابهي مع أفراد مع جماعتي
2- الأماكن التي عشت فيها
3- عضويتي في مجموعات متنوعة
4- تفكيري الخلاق
5- الاستقلالية
6- إحساسي بالانتماء لأفراد جماعتي
7- الفردية

(1) Published with permission of the author. Slightly adjusted. Nario-Redmond, M. R., Biernat, M., Eidelman, S., & Palenske, D. J. (2004). The social and personal identities scale: A measure of the differential importance ascribed to social and personal self-categorizations. *Self and Identity*, *3*(2), 143-175.

8- لون بشرتي

9- إحساسي بالاختلاف

10- جنسيتي

11- الرغبة في التمايز عن غيري من الناس

12- كوني ذكرا أو أنثى

13- الرغبة في تغيير الأوضاع

14- عدم تقليد الآخرين

15- صراحتي

16- طائفتي الدينية

حساب النتيجة:

قم بجمع الدرجات التي أعطيتها للنقاط التي تعكس هوية جماعية، وهي:

16-12-10-8-6-3-2-1

وقم بجمع الدرجات التي أعطيتها للنقاط التي تعكس هوية فردية، وهي:

15-14-13-11-9-7-5-4

والرقم الأعلى هو الذي يعبر عن نتيجتك. كل منا له هوية جماعية وهوية فردية كما قلنا. هذا الاختبار يخبرك أيها أكثر أهمية بالنسبة لك، وإلى أي مدى.

***

الفصل الخامس:
تطور الحكمة



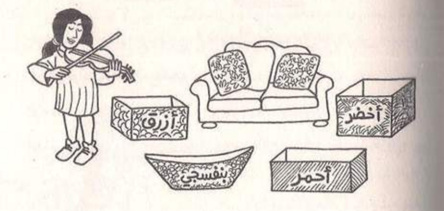
«حافظ على حقك في التفكير. فحتى التفكير الخاطئ أفضل من ألا تفكر على الإطلاق»

هيباتيا السكندرية

الجيتار المفقود

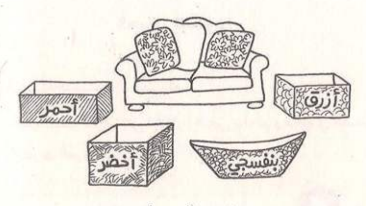
قبل أن نبدأ الحديث، تعال نلعب لعبة.

هذه حنان. كانت تعزف على الجيتار الخاص بها، ثم وضعته في الصندوق الأزرق، وغادرت الغرفة.





بينما كانت حنان في الخارج.. جاءت أختها عبير، وقامت بتغيير مكان الجيتار، ووضعته في الصندوق الأحمر. وقامت أيضا بتغيير أماكن الصناديق. كالتالي:



حين عادت حنان من الخارج، أرادت أن تعزف على الجيتار من جديد.

فما هو أول صندوق ستفتحه؟

الإجابة: ....

أقترح أن تكتب كي لا تنسى إجابتك، التي سأشرح لك أهميتها بعد قليل.

وقبل أن ندخل في موضوع الفصل، تعال نتعرف على هذه الحكاية الغريبة.. الحقيقية.

الرجل الذي أغمض ليرى

كان هناك رجل كفيف لم ير النور قط، وعاش طيلة حياته متكيفا مع هذا الوضع.. وفي يوم من الأيام، اكتشف الأطباء طريقة لاستعادة بصره، بعد أن تجاوز الخمسين من العمر.

كان الرجل حالة فريدة من نوعها، سال لها لعاب علماء النفس الذين راحوا يسجلون خبرته الفريدة هذه في أبحاثهم[1]. فهو لا يذكر شيئا عن شكل العالم من حوله، ولأول مرة سيستطيع أن يراه وهو ناضج مكتمل القدرات الإدراكية، قادر على الكلام ووصف شعوره وانطباعاته عما يراه.



أجريت له العملية الجراحية اللازمة.. ثم جاءت اللحظة الحاسمة التي قرر فيها الأطباء أن الوقت قد حان، لإزالة الضمادات ليفتح عينيه ويرى العالم للمرة الأولى.

فتح الرجل عينيه. وظل يتأمل العالم صامتا.

فهل أعجبه ما رآه؟

***

(1) Gregory, R. L., & Wallace, J. G. (1963). Recovery from early blindness. *Experimental psychology society monograph, 2*, 65-129.

يقول الباحث الذي كان يرافقه بعد إجراء الجراحة[1] أنه لم يكـن سـعيدا بالإبصار.. شعر بالإحباط حين نظر لوجه زوجته للمرة الأولى.. كان يتوقف كثيرا ليمعن النظر في الأشياء ليستطيع استيعابها وفهمها.. كـان يرتبـك حين يعبر الشارع - الـذي اعتـاد عبـوره مـرارا - وهـو يـرى السـيارات الكثيرة المندفعة.. كانوا يمسكونه من كلتـا ذراعيـه ويجذبونـه جـذبا ليسـتطيع عبور الطريق.. لم يكن يستوعب منظر البنايات العاليـة أو يفهـم كيـف أن الأشياء الكبيرة تبدو أصغر حين تبعد.. كان يستطيع فقط رؤية وفهم الأشياء التي كان يمسها وهو كفيف.. وحين أخذوه للمتحف، طلـب أن يسـمحوا لـه بلمس قطعة من القطع المعروضة.

فلما أمسك بها قال:

«الآن أستطيع أن أراها!»

باختصار: حين أبصر وجد نفسه في عالم جديد تمامًا. تغيرت حياته للأسوأ وأصيب بالاكتئاب المرضي. فقد كان أعمى ناجحا لكنه لم يكن مبصرا ناجحا، ولأول مرة - كما يروي الباحث- شعر أنه قد أصبح معاقا!

«ليسـت الحقيقـة قاسـية، لكـن الانفـلات من الجهل مؤلم كالولادة»

نجيب محفوظ (قصر الشوق)

---

(1) BBC Radio episode, Case Study: SB - The Man Who Was Disappointed with What He Saw, aired on Wed 25 Aug 2010, http://www.bbc.co.uk/programmes/b00tgd1g

معظم الناس يفضلون الحياة بمنظومة فكرية مستقرة. أي مجموعة من الأفكار والمعتقدات المحدودة، التي تحكم رؤيتهم للعالم. ويتجنبون التعرض لمرات عنيفة تضطرهم لتغيير أفكارهم ومعتقداتهم.

بالضبط، كمن أدرك عالمه كفيفا، ولم يستطع أن يقبل رؤيته مبصرا.

لكن بعض الناس، على العكس، لديهم رغبة حقيقية صادقة لفهم العالم والحديث منظومتهم الفكرية باستمرار.

هؤلاء الذين نسميهم: الحكماء.

فما هي الحكمة بالضبط؟

* * *

علم نفس الحكمة

شغلت الحكمة بال علماء النفس. وظهرت عدة تعريفات وزوايا تناول لهذه الظاهرة المعقدة. فمنهم من رأى أنها مرتبطة بالمعرفة والعلم.. ومنهم من قام بتقسيمها لحكمة كبرى (متعلقة بالقضايا الفكرية والعلمية المتعلقة بالبشر ككل) وحكمة صغرى (متعلقة بتفاصيل الحياة اليومية).. ومنهم من اعتبرها مرتبطة بالنضج وتراكم خبرات الحياة.

الشخص الحكيم



أيهما يتبادر لذهنك حين تفكر في «الشخص الحكيم»؟

.غالبا سترى الذي على اليمين هو الحكيم. فالصورة الذهنية للحكمة في مخيلتنا مختلفة عن صورة الذكاء أو العبقرية. الحكيم غالبا كبير السن يوحي بكثرة التجارب الحياتية. لذلك يرتدي القاضي في بريطانيا وبعض دول الكومونولث، شعرا أبيض مستعارا، كجزء من الزي الرسمي للقضاة. ويعطى لقب (الشيخ) لرجال الدين الإسلامي وأبناء الأسر الحاكمة في الخليج لأنه يوحي بنفس الدلالة.

في مشروع علمي كبير اسمه «مشروع برلين للحكمة» تجمع نخبة من العلماء لدراسة طبيعة الحكمة وسمات الحكماء.

قالوا إن الحكمة صفة مختلفة عن الذكاء[1]. فالذكي هو القادر على فهم واستخدام الأفكار المجردة كالأرقام والمعادلات، كأن يكون بارعا في التكنولوجيا والفيزياء والحساب.

أما الحكيم فهو القادر على فهم طبائع البشر وتفاصيل حياتهم، فيصبح بارعا في السياقات الإنسانية.. فمثلا: ليس الحكيم من يستطيع إصلاح مكوك فضائي، بل من يستطيع الإصلاح بين اثنين متخاصمين!

<u>ويبدو أن الحكمة تزيد مع ارتقاء الإنسان في مراحل التطور</u>[2].

الحكمة صفة معقدة.. يرى علماء النفس الإيجابي[3] أنها من الفضائل العقلية المرغوبة.. فهي خليط من قوى إنسانية عديدة، كالفضول، وحب التعلم، والتفكير النقدي، والإبداع، والمنظور (أي القدرة على رؤية الأمور من أكثر من زاوية).

لذلك يختلف الشخص الحكيم عن غيره من الناس في حياته اليومية..

---

(1) Sternberg, R. J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of personality and social psychology, 49*(3), 607.

(2) Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual review of psychology, 62*, 215-241.

(3) Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Oxford University Press.

فهو – مثلا – لا يحبذ الصراع لحل الخلافات[1]. لأن الصدام هو الحل البسيط السهل، الذي يلجأ له العاجزون عن التفكير خارج وجهة نظرهم، للتفاوض والبحث عن المواءمات وإبرام الصفقات والبحث عن الحلول الوسط والتفاهمات أو السعي لحل الخلاف من جذوره.. كل هذا يستلزم مجهودا ذهنيا معقدا يتطلب شخصا حكيما مفكرا.. العنف أسهل من التفكير لذا يسارع له من لا يتمتعون بالحكمة.

باختصار: حل الخلافات عند الشخص الحكيم، مهارة عقلية، لا عضلية.

***

(1) Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2003). Wisdom-related knowledge: affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality & social psychology bulletin, 29*(9), 1104-1119.

صفات الحكمة

كي يستطيع المرء أن يكون حكيما، عليه أن يتصف بأربع صفات عقلية يمارسها دائما، هي: (المعرفة - تحمل الغموض - إدراك السياق - المنظور)[1].
تعال نتعرف على كل نقطة:

1- المعرفة:

«المعرفـة إذا لم تتنـوع مـع الأنفـاس، لا يعوّل عليها»

ابن عربي- متصوف أندلسي

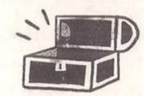
المعلومات هي المادة الخام للفهم، لابد أن تتوفر لديك معلومات ومعطيات كافية ومتجددة تمكنك من فهم الأمور، قبل أن تقدم على إصدار أحكام أو استنتاجات. الشخص الحكيم ليس جاهلا في المجال الذي يمارس فيه حكمته لو صح التعبير. لذلك ينبغي أن ينصت ويستمع ويتلقى العلم باستمرار، وأن يكون شغوفا بتلقي المعلومات الجديدة والتدقيق فيها وربطها بالخبرات والمعارف السابقة لفهم الأمور بشكل أفضل وأشمل.

(1) Kunzmann, U., & Thomas, S. (2015). Wisdom Related Knowledge Across the Life Span. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life Second Edition*, 577-594.

مثال:

الأشخاص الذين يستقبلون معلومات غير دقيقة، أو تغيب عنهم المعلومات الأحدث، تكون أحكامهم خاطئة رغم قدرتهم على التفكير المنطقي. كمتابعة وسيلة إعلامية منحازة لفريق واحد فقط. المعطيات الخاطئة تعطي استنتاجات خاطئة.

2- تحمل الغموض:



«اعتراف المرء بحيرته يشكل بداية الحكمة»

إريك فروم -عالم نفس

تحمل الغموض هو الإقرار بأن المعطيات قد تكون غير كافية لإصدار الحكم. معظم الناس يلجؤون لأسهل التفسيرات المتاحة، نظرية المؤامرة مثلاً، لمجرد أنهم لا يستطيعون احتمال الضبابية أو الغموض الناتج عن عدم وجود تفسير أصلا! الشخص الحكيم يستطيع تحمل هذا الغموض، وعدم التعصب لتفسير ما، لمجرد أنه التفسير الوحيد أو الشائع أو المريح. وما نعتبر أنه «الحقيقة» اليوم، علينا الاعتراف بأنه أفضل التفسيرات الممكنة لحين ظهور أدلة أقوى قد تقودنا لاستنتاج آخر!

مثال:

هل هناك حياة عاقلة على كواكب أخرى؟ إدراك الضبابية ونقص المعطيات الكافية لحسم إجابة سؤال كهذا شيء ضروري لنكون عادلين في أحكامنا. قد نميل لترجيح رأي ما، لكن من الإنصاف أن نسمح لأنفسنا

بدرجة من «اللاأدرية»، أي تحمل الغموض وقول: «لا أدري، ربما!» والانفتاح على كل الاحتمالات دون رفض تام أو قبول تام!

3- السياق:



«ما يبدو قمة السخافة في عصر، قد يصبح قمة الحكمة في عصر آخر»

جون ستيوارت ميل - فيلسوف بريطاني

المعرفة ليست كافية ليكون الشخص حكيما. لأن كيفية تطبيقها في سياقها الصحيح مهم أيضا. فالشيء الجيد قد يصبح سيئا لو طبقناه في سياق مختلف، والحل المعتاد قد يزيد المشكلة تعقيدا لو حدثت في سياق آخر، وما يناسب شخصا قد لا يناسب غيره في بيئة أو زمن مختلفين. أي أن الحكمة مرتبطة بتمييز المتغيرات وفهم الظروف والملابسات، قبل تطبيق شيء ما بحجة أنه كان صالحا في سياق آخر.

مثال:

النصائح الاجتماعية للآخرين (مثل مواصفات الزوجة المثالية أو أفضل مجال للعمل... إلخ) غير صالحة لكل زمان ومكان، فلا يجوز تعميمها لمجرد أنها جاءت بنتيجة جيدة معك أنت. للناس ظروف وأولويات وتفضيلات وثقافات قد تكون مختلفة عنك. أغلب النصائح صحيحة في سياق محدد، وقد لا تكون كذلك في سياق آخر.

مثال:

ننصح بالطموح، وأيضا بالرضا.. ننصح بالشجاعة، وأيضا بعدم التهور.. ننصح بالكرم، وأيضا بالحرص في الإنفاق.. فهل هذا تناقض؟ اقترح أرسطو منذ قرون، فكرة «الوسط الذهبي» أي أن الوسط في كل شيء هو الأفضل غالبا. لكن هذا ليس صحيحا دائما، فالأمر يتعلق بالسياق أيضا. كل نصيحة تصلح في سياق محدد يناسبها. قارن نفسك بمن هم أفضل منك، لو كان هذا يزيد حماسك للإنجاز. لكن لو كنت مكتئبا محبطا، قارن نفسك بمن هم أقل منك، لتشعر بالرضا وتقدر ما لديك. إنه السياق!

مثال:

الدليل العلمي من أفضل الأدلة الممكنة، لكن لا تناقش شخصا غاضبا بالعقل والمنطق قبل أن يهدأ. ولا تقنع الجماهير بالأرقام والإحصائيات، ما لم تخاطبهم بالعواطف والمشاعر وما هو ملموس في حياتهم. القرار الذي يتخذه باحث في معمل، يختلف عن القرار السياسي أو الاجتماعي أو العاطفي. لكل قرار سياقه الذي يناسبه.

4- المنظور:

«لا تقل وجدت الحقيقة، بل قل وجدت بعض الحقيقة»

جبران خليل جبران (النبي)

يدرك الحكيم أن الحقيقة متعددة بعدد زوايا النظر. هذه العقلية توسع مداركك وقدرتك على فهم الأمور بشكل أفضل من

الشخص العادي حبيس وجهة نظره الواحدة. الحكيم شغوف بمعرفة الآراء المتنوعة وأسبابها وفهم منطقها ومبرراتها.. فيتعمق -مثلا- في فهم الآراء المختلفة لجميع أطراف النزاع، قبل الحكم عليه.

مثال:

دهس رجل بسيارته الرباعية الضخمة طفلا صغيرا جميلا عمره سنتان. والدته أمامك الآن تحكي ما حدث بالتفصيل وهي تبكي ابنها الوحيد الذي رأته يموت أمام عينيها، بينما ابتعد القاتل بسيارته ولم يتوقف.

ما هي العقوبة التي تراها مناسبة لهذا السائق؟

قبل الإجابة تقتضي الحكمة أن نتعرف على كل وجهات النظر. تسأل عن القاتل، فقالوا إنه يتعافى من جلطة المخ التي أصابته فجأة أثناء القيادة وكانت سبب ذلك الحادث، الذي فقد فيه ذراعه اليمنى وزوجته وابنتيه. قالوا إنه خرج للتو من العناية المركزة مصابا بشلل نصفي واكتئاب حاد، وحاول الانتحار مرارا لعجزه عن تحمل الصدمة!

من المفيد النظر للأمور من أكثر من «منظور» كي نقترب من فهم الحقيقة ونصبح أقرب للحكمة.

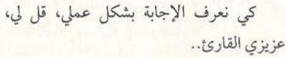
***



ماذا عنك؟

الحكمة موضوع طويل يحتاج لكتاب كامل، لكن نظرا لأهمية «المنظور» سنركز عليه في هذا الفصل.. فهل تعتقد أنك تتحلى به؟

هل تستطيع تبني وجهات نظر الآخرين ورؤية العالم من وجهات نظرهم؟



كي نعرف الإجابة بشكل عملي، قل لي، عزيزي القارئ..

حين عادت «حنان» من الخارج، وأرادت أن تعزف على الجيتار من جديد.

ما هو أول صندوق فتحته؟

يستخدم العلماء[1]،[2] هذا الاختبار النفسي لقياس القدرة على فهم طريقة تفكير الآخرين..

- **فلو كانت إجابتك «الصندوق الأحمر»:**

فمعنى هذا أن قدرتك على المنظور ضعيفة غالبا! فقد وجد العلماء أن معظم الذين اختاروا هذا الصندوق، يعتقدون -لا إراديا- أن الآخرين يفكرون مثلهم، لا بوجهة نظر مستقلة خاصة بهم!

---

(1) Birch, S. A., & Bloom, P. (2007). The curse of knowledge in reasoning about false beliefs. *Psychological Science*, *18*(5), 382-386.

(2) Todd, A. R., Hanko, K., Galinsky, A. D., & Mussweiler, T. (2010). When focusing on differences leads to similar perspectives. *Psychological Science*.

- **لو كانت إجابتك «الصندوق الأزرق»:**

فمعنى هذا أن قدرتك على المنظور جيدة. وجد العلماء معظم الذين اختاروا هذا الصندوق، كانوا اكثر قدرة على تبني وجهة النظر الأخرى وفهم تفكير الآخرين!

هنا قد يستوقفني أحد القراء متسائلا:

لماذا يعني اختيار الصندوق الأحمر، منظورا أقل؟

حسنا.. فكر معي في الأمر..

تخيل أنك دخلت غرفتك ووضعت نظارتك في علبتها المخصصة لها، ثم خرجت. أخذها أحدهم في غيابك ووضع مكانها علبة الأقلام.. حين تعود، هل ستفتح علبة الأقلام لمجرد أنها في نفس المكان؟ أم ستبحث عن مكان «علبة النظارة» التي تضع فيها النظارة عادة؟

الجيتار ليس شيئا يمكن إلقاؤه في أي مكان دون اهتمام، بل غالبا ما يكون له صندوق مخصص له. ووجود صناديق مختلفة الأشكال في البيت، يعني أن لكل منها وظيفة محددة ما.

لو كنت قد اخترت الصندوق الأحمر - يقول العلماء - فالسبب هو أنك تعرف أن أخت حنان قد وضعت الجيتار فيه، لذلك وجدت نفسك - لا إراديا - تميل لاختياره دون أن تلاحظ أن حنان لا تعرف هذه المعلومة! أي أنك حكمت على الأمر من منظورك أنت (كقارئ) ولم تستطع فعليا تقمص عقلية حنان نفسها!

شيء مثير.. أليس كذلك؟ دعني أحكي لك شيئا أكثر إثارة!

الحكمة وحالة الطقس!

من الاكتشافات العلمية العجيبة، أن ارتفاع درجة الحرارة، يضعف قدرة الإنسان على تبني منظور مختلف!

تجربة:

جاء العلماء[1] بمجموعة من الناس.. وأعطوا بعضهم أكوابا من الماء الدافئ (40°)، وأعطوا البعض الآخر أكوابا من الماء البارد (20°)، ثم أجروا لهم اختبارات لمعرفة مدى قدرتهم على إدراك وجهة نظر الآخرين. فوجدوا أن الذين تعرضوا لدرجة حرارة أعلى، كانوا أقل قدرة على إدراك منظور الآخرين!

الدفء يجعلنا نفترض أن الناس يفكرون مثلنا، أما البرد فيجعلنا ندرك أن لهم وجهة نظر مستقلة.. لدرجة باحثين يرون أن ارتفاع الحرارة يؤدي لخلق توترات اجتماعية[2] والميل نحو العنف وزيادة الحروب والصراعات السياسية[3]،[4]،[5]!

---

(1) Sassenrath, C., Sassenberg, K., & Semin, G. R. (2013). Cool, but understanding… Experiencing cooler temperatures promotes perspective-taking performance. *Acta psychologica, 143*(2), 245-251.

(2) Griffit, W., & Veitch, R. (1971). Hot and crowded: Influence of population density and temperature on interpersonal affective behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*(1), 92.

(3) Anderson, C. A., Anderson, K. B., Dorr, N., DeNeve, K. M., & Flanagan, M. (2000). Temperature and aggression. *Advances in experimental social psychology, 32*, 63-129.

(4) Anderson, C. A., & DeLisi, M. (2011). Implications of global climate change for violence in developed and developing countries. Chapter in J. Forgas, A. Kruglanski, & K. Williams (Eds.), The Psychology of Social Conflict and Aggression. (pp.249-265). New York: Psychology Press.

(5) Anderson, C. A., Deuser, W. E., & DeNeve, K. M. (1995). Hot temperatures, hostile affect, hostile cognition, and arousal: Tests of a general model of affective aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(5), 434-448.

كيف يحدث هذا؟

درس العلماء التغيرات المناخية والأحداث التي وقعت بين عامي 1950 - 2004، فوجدوا علاقة واضحة بين ارتفاع درجة الحرارة والصراعات الأهلية[1].. لدرجة أنهم اقترحوا إمكانية التنبؤ بحدوث الصراعات المسلحة طبقا لحالة الطقس[2]!

حتى ثورات الربيع العربي وما تلاها من صراعات[3]،[4] قالوا إنها واكبت ارتفاع درجة الحرارة (بين عامي 2010 و2011). فالحر أدى لجفاف التربة وتقليل جودة المحاصيل، وهجرة آلاف سكان الريف إلى المدن.. فزادت أسعار الغذاء وارتفعت البطالة. ومع وجود الاحتقان السياسي والاجتماعي، انفجر الوضع!

يقول هذا التقرير: قد لا يكون التغير المناخي هو السبب المباشر للاحتجاجات، لكنه جعلها تحدث في هذا التوقيت!

باختصار، لا يبدو الاحتباس الحراري، ظرفا مساعدا للسلام العالمي!

---

(1) Hsiang, S. M., Meng, K. C., & Cane, M. A. (2011). Civil conflicts are associated with the global climate. *Nature, 476*(7361), 438-441.

(2) طبقا لهذه الدراسة، فإن احتمال حدوث الصراعات في فترة التردد المناخي الجنوبي El Niño أكثر بالضعف من إمكانية حدوثها مع ظاهرة لا نينا المناخية La Niña.

(3) Johnstone, S., & Mazo, J. (2011). Global warming and the Arab Spring. *Survival, 53*(2), 11-17.

(4) Perez, I., & Stecker, T. (2013). Climate change and rising food prices heightened Arab Spring. *Scientific American, 4.*



كيف نطور المنظور؟

ليس «المنظور» صفة ثابتة جامدة.. بل يمكن تنميتها وتطويرها والتدريب عليها.. كما يمكن أيضا تقليلها وإضعافها.

فما الذي يمكننا فعله لنزيد من قدرتنا على المنظور؟

1- فكر في تفكيرك



مراحل التطور النفسي ما هي إلا زيادة القدرة على التفكير في التفكير!

كل مرحلة تمثل النظارة التي يرى الإنسان العالم من خلالها.

إنسان الغاب يرتدي نظارة الغريزة والمصالح، ويرى العالم من خلالها. إنسان القبيلة خلع هذه النظارة واستطاع أن يرى عيوبها، لكنه لازال يرتدي نظارة القبيلة ويرى العالم كله من منظور جماعته.. لا يستطيع انتقادها إلا حين يخلع هذه النظارة في مرحلة الإنسان المستقل.. لكنه في هذه المرحلة لا يزال أسير وجهة نظره المستقلة.. فهل هي دقيقة حقا؟

تجربة: !



قام العلماء[1] بهذه التجربة اللطيفة التي تصلح كفقرة من برنامج الكاميرا الخفية.

وضعوا أمام كل مشارك صورتين لشخصين مختلفين، وطلبوا من المشارك أن يختار أكثر الصورتين جاذبية بالنسبة له. وحين يختار المشارك صورة، يعطونها له، لينظر فيها جيدا ويقول الأسباب التي جعلته يختار هذه الصورة.

الخدعة هنا هي التالي:

حين يقوم الباحث بمناولة الصورة للمشارك، يقوم باستبدال الصورة دون أن يلاحظ، ويعطيه الصورة الأخرى التي لم يخترها.

ويسأله في براءة:

- لماذا اخترت هذه الصورة؟

المثير للاهتمام أن معظم المشاركين لا يلاحظون أن الصورة قد تم تبديلها.. ويبدأون في شرح الأسباب التي جعلتهم يختارون هذه الصورة.. رغم أنهم لم يختاروها من الأساس!!

---

(1) Johansson, P., Hall, L., Sikström, S., & Olsson, A. (2005). Failure to detect mismatches between intention and outcome in a simple decision task. *Science, 310*(5745), 116-119.



ما معنى هذا؟

معنى هذه التجربة أن الناس يدافعون عن رأيهم، حتى لو كان رأيا مخالفا لوجهة نظرهم!

أي أننا نعطي وزنا أكبر لآرائنا الشخصية، لمجرد أنها آراؤنا الشخصية، وهذا يؤثر بالطبع في حيادنا ونحن نتعامل مع الآراء المختلفة.

تسمى هذه الظاهرة، تحيز دعم القرار[1] أي ميلنا للاعتقاد بأن قراراتنا كانت رائعة لمجرد أنها قراراتنا. وهذا واحد من «التحيزات الإدراكية» العديدة التي تعاني منها عقولنا.

كلنا نعاني من هذا التحيزات الإدراكية، أي القصور في آليات عقولنا، التي تجعلنا نخطىء في الحكم على الأمور.

أمثلة للتحيزات الإدراكية

التحيزات الإدراكية كثيرة جدا.. تعال نذكر بعضها على سبيل المثال:

- **التحيّز التأكيدي**[2]: نميل للاقتناع بالحجج التي توافق آراءنا المسبقة، بغض النظر عن قوة هذه الحجج!
- **تأثير المقارنة**[3]: رأيك قد يتغير مع تغير الظروف المحيطة. فالشيء القبيح ستراه جميلا لو كان وسط أشياء أكثر قبحا منه. أحكامك قد لا تكون مطلقة أو دقيقة!

---

(1) Mather, M., & Johnson, M. K. (2000). Choice-supportive source monitoring: Do our decisions seem better to us as we age?. *Psychology and aging, 15*(4), 596.

(2) Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. Review of general psychology, 2(2), 175.

(3) Plous, S. (1993). *The psychology of judgment and decision making.* Mcgraw-Hill Book Company. pp. 38–41.



- **تأثير الغرابة**[1]: تتذكر الأحداث الغريبة الاستثنائية أكثر من العادية. فتفترض - مثلا - أن أيام المدرسة كانت سيئة بسبب مجموعة من الأحداث الاستثنائية السيئة، وتتناسى مئات الأحداث الاخرى، لانها كانت عادية!
- **الحكمة بأثر رجعي**[2]: بعد حدوث شيء ما، يعتقد الإنسان أنه كان يتوقع حدوثه وأن هذا كان واضحا منذ البداية. «ألم أقل لكم أن هذا سيحدث؟». لو راجع المرء تسجيلات لآرائه السابقة سيجد أنه لم يكن بهذه الحكمة التي يظنها. وأن كل الاحتمالات دارت بذهنه وقتها. (للتأكد: اكتب توقعاتك كي تقيّم مدى صحتها في المستقبل!)
- **تحيز الضحية الفرد**[3]: تعاطف الانسان واستعداده للمساعدة عندما يتعرف على حالة إنسانية لشخص واحد، تكون أكبر من قدرته على التعاطف مع أعداد كبيرة من الضحايا الذين يعانون نفس الأمر. لأن هذا أقرب للتجربة الحسية المباشرة لعقولنا البدائية التي تستوعب وتتفاعل وجدانيا بشكل أفضل مع الأفراد، لا المجموعات الكبيرة والأرقام.
- **وهم الاقتناع**[4]: تكرار سماع الأكذوبة أكثر من مرة يجعل الانسان -تدريجيا- أكثر قابلية لتصديقها. في تجربة، جعلوا الناس يقيّمون مدى صدق بعض العبارات. وقاموا بتكرار التجربة على فترات متباعدة، فوجدوا أن العبارات التي

(1) Schmidt, S. R. (2012). *Extraordinary memories for exceptional events.* Psychology Press. p. 110.
(2) Roese, N. J., & Vohs, K. D. (2012). Hindsight Bias. *Perspectives on Psychological Science, 7*(5), 411–426.
(3) Kogut, T., & Ritov, I. (2005). The "identified victim" effect: An identified group, or just a single individual?. *Journal of Behavioral Decision Making, 18*(3), 157-167.
(4) Fazio, L. K., Brashier, N. M., Payne, B. K., & Marsh, E. J. (2015). Knowledge does not protect against illusory truth. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*(5), 993.



تكررت في المرتين، زاد تقييم الناس لمدى صدقها، لأنها أصبحت مألوفة لهم!

- **وهم التراجع**[1]: اعتقاد كبار السن أن الماضي كان أفضل من الحاضر، وأن الأمور في العالم تسوء دائما. يرى البعض أن السبب هو أن كبار السن يتذكرون جيدا أحداث حياتهم الإيجابية من سن 10 الى 30 ويقارنون هذه الفترة الحافلة بالأحداث والتجارب، بحياتهم الرتيبة الحالية. فيظنون أن الحياة في الماضي كانت هي الأفضل عموما.
- **خطأ التفسير الأساسي**[2]: الاعتقاد بأن تصرفات الناس سببها عوامل داخلية (شخصياتهم وعقلياتهم) لكن تصرفاتنا نحن سببها عوامل خارجية (الظروف والملابسات). فمثلا: حين يرتكب أحد حادث سير، سيتبادر لذهنك أنه لم يكن منتبها. لكن لو ارتكبت أنت حادثا مشابها، ستُرجع السبب -تلقائيا- لعامل خارجي ما.
- **تأثير الهالة**[3]: تقييمك لجانب من جوانب الشخص، يجعلك تعمم هذا الحكم على كل جوانبه الأخرى. فمثلا: حين تحب شخصا تعتقد أنه رائع في كل جوانب حياته الأخرى. والشخص الأكثر جمالا وأناقة، يعامله الناس جيدا وتزيد فرصته في الترقي الوظيفي، لأنه يعطي عقولنا انطباعا -قد يكون زائفا- بأنه أكثر كفاءة.
- **سوء التنبؤ بالمشاعر**[4]: لا يستطيع معظم الناس التنبؤ بمشاعرهم المستقبلية

---

(1) Etchells, Pete (January 16, 2015). "Declinism: is the world actually getting worse?". The Guardian. Retrieved 28 December 2016.

(2) Tetlock, P. E. (1985). Accountability: A social check on the fundamental attribution error. *Social Psychology Quarterly*, 227-236.

(3) Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). The halo effect: Evidence for unconscious alteration of judgments. *Journal of personality and social psychology, 35*(4), 250.

(4) Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting. Journal of personality and social psychology, 75(3), 617.

بدقة، كأن يتوقع الشخص أنه سيكون أسعد لو حدث كذا، أو لن يطيق التحمل لو حدث كذا، لكن هذا لا يحدث غالبا. فالإنسان يتجاهل أن طريقة تفكيره قد تتغير في المستقبل، عما هي عليه الآن.

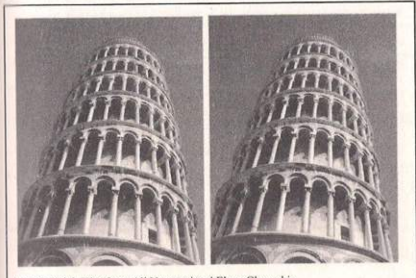
- **تحيز النقطة العمياء**[1]: اعتقاد الإنسان أنه ليس عُرضة للوقوع في التحيزات الإدراكية السابقة، وأن الآخرين فقط هم من يقعون فيها!

هل نستطيع أن نلاحظ هذه الأخطاء التي تقع فيها عقولنا، ونعترف لأنفسنا بها؟

في دراسة[2] وجدوا أن الذين يتغلبون على تحيزاتهم الإدراكية ويتخذون قراراتهم بشكل موضوعي، تكون حياتهم الاجتماعية أفضل، إدراكهم للأمور أكثر نضجا، وأقل تهورا!

(1) Pronin, E., & Kugler, M. B. (2007). Valuing thoughts, ignoring behavior: The introspection illusion as a source of the bias blind spot. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(4), 565-578.

(2) Parker, A. M., & Fischhoff, B. (2005). Decision making competence: External validation through an individual differences approach. *Journal of Behavioral Decision Making, 18*(1), 1-27.



By: Frederick Kingdom, Ali Yoonessi and Elena Gheorghiu

في أي من الصورتين يبدو البرج مائلا أكثر؟

من المدهش أن الصورتين متطابقتين تماما، لكن عقلك يضللك!

القراءة والتعمق في إدراك التحيزات الإدراكية والمغالطات المنطقية وأوجه قصور العقل، تجعلنا ندرك أن الشك في المسلّمات شيء مفيد، لكن الشك في الشك نفسه مفيد أيضا.. أي إدراك مدى قصورنا العقلي ونسبية منظورنا الشخصي ذاته، كي نعي أن رأينا ليس صحيحا بالضرورة لمجرد أنه رأينا، فنكون أكثر قابلية للانفتاح وتغييره إذا تطلب الأمر ذلك.

2- فكر بعقول أخرى



«عسى أن يختلف اثنان وكلاهما على حق»

نجيب محفوظ (رادوبيس)

صمم الدكتور دي بونو برنامجا شهيرا لتعليم التفكير اسمه (كورت)[1]،[2] واعتبر أن «فهم وجهات النظر المتعددة» واحد من أهم مهارات التفكير. ووضع بعض التدريبات لتطوير ذلك.

لعبة:

- تريد سيدة تحويل منزلها المستأجر إلى دار لرعاية المعاقين. فاعترض الجيران.

فكر من وجهة نظر كل من:

السيدة - الجيران- صاحب المنزل- المعاقين- المسؤول الحكومي في الحي- صحفي يغطي الموضوع- قارئ للصحيفة.

---

(1) برنامج الكورت لتعليم التفكير: كورت 1 توسعة مجال الإدراك درس 10- ترجمة: دينا عمر فيضي- عبد الحكيم الصافي. دار الفكر للنشر والتوزيع.

(2) de Bono, E. (1991). The cognitive research trust (CoRT) thinking program. *The International Journal of Creativity & Problem Solving, 1*(2), 105-117.



لعبة:

- يريد مسؤول في الحي بناء مول تجاري، في مكان حديقة لا يزورها أحد، لإنعاش الاقتصاد.

فكر في وجهة نظر كل من:

مسؤول الحي- دعاة حماية البيئة- السكان- المستثمر- صحفي يغطي الموضوع- قارئ للصحيفة.

لعبة:

- اخترع أحد العلماء ماكينة يمكنها صنع القماش في ثوان، ستوفر الملايين، لكن سيتم تسريح آلاف العمال.

فكر في وجهة نظر كل من:

المخترع- صاحب المصنع- العمال- المستهلك- وزير الاقتصاد- صحفي يغطي الموضوع- قارئ للصحيفة.

قم عزيزي القارئ بهذه التمارين، وحاول التفكير بنفس الطريقة حين تواجه أي إشكالية في الحياة تتعلق بوجهات نظر مختلفة.. لفهم الموضوع والتعامل معه بطريقة أكثر حكمة بكثير، من شخص عاجز لا يرى الحياة إلا من منظور واحد فقط.

«أنت صاحب حق، ولكن خصمك أيضا صاحب حق»

نجيب محفوظ (أصداء السيرة الذاتية)

«أحسـن طريقـة تتوصـل بهـا إلى
الاعتدال في قولك وعملك هي أن
تضع نفسك دائما موضع من تلوم»
سعد زغلول (مذكرات)

لتتأكد من أنـك تمـارس التـدريب السـابق بشـكل صـحيح، لا تجعـل أحـد الأطراف يفكر بطريقة «أنا شرير لذلك أتصـرف عـلى هـذا النحـو، نياهاهاهـا!» فليس هكذا تسير الأمور.

لكل شخص مرجعياته الفكرية التي تبرر له تصرفاته، فحاول التعرف عليها ليتسع أفقك وتكون أكثر حكمة.

***



3- اقرأ واكتب القصص!



«لو أردت أن يكون طفلك عالما، أعطه قصصا خيالية..

وثانيا: قصصا خيالية، وثالثا: قصصا خيالية!»

ألبرت آينشتاين [1]

توفر الأعمال الأدبية والفنية متعة عقلية قد لا تكون في أي مجال آخر، وهي أنها تأخذك لتعيش حياة غير حياتك، وتفكر بعقليات أناس مختلفين عنك، لترى العالم من أكثر من منظور. لذلك وجدت الدراسات أن قراءة الروايات الأدبية الخيالية تساعد في توسيع الذهن لفهم دوافع الناس ومن ثم إدراك وجهة نظرهم وزيادة القدرة على مشاركتهم وجدانيا[2،3،4]. كما قد تتأثر بسلوك جيد أعجبك لتمارسه في حياتك، فمشاهدة الأفلام التي تظهر سلوك الإيثار والتعاطف تساعدك في تبني هذه السلوكيات في حياتك[5].

---

(1) Kunitz, S., & Loizeaux, M. D. (1962). *Wilson Library Bulletin* (Vol. 37). HW Wilson Company. pp.678

(2) Kidd, D. C., & Castano, E. (2013, October 3). Reading literary fiction improves theory of mind.Science, 342, 377–380

(3) Mar, R., & Oatley, K. (2008). The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. Perspectives on Psychological Science,3,173–192.

(4) Mar, R., Tackett, J., & Moore, C. (2010). Exposure to media and theory-of-mind development in preschoolers.Cognitive Development, 25,69 –78.

(5) Bailey, E., & Wojdynski, B. W. (2015). Effects of "Meaningful" Entertainment on Altruistic Behavior: Investigating Potential Mediators. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 59*(4), 603-619.

في الأعمال الفنية الموجهة للأطفال تكون المسائل إما أبيض أو أسود.. يكون الطيب جميلا والشرير قبيحا.. ليست الحياة هكذا، ولا الأدب الحقيقي الموجه للكبار.. ففيه تتعدد وجهات النظر بعدد شخصيات القصة، ويكون لكل شخص أبعاد نفسية أكثر عمقا وتركيبا.. الأدب الحقيقي هو الذي يثري تجربتك الوجدانية ويغوص بك في نفوس الشخصيات لفهم وجهات نظرهم ودوافعهم ومشاعرهم التي قد تكون مختلفة عنك.



مثال:

رواية (السراب) لنجيب محفوظ، رواية نفسية بامتياز يحكي بطلها عن صراعاته النفسية من منظوره الخاص.. وكذلك رواية (حضرة المحترم)، التي تحكي عن الانحلال الأخلاقي لأحد الموظفين، وكيف حاول أن يكون مديرا مرموقا يحترمه الناس وانتهى به الحال لوضع لن أحكيه كي لا أفسد عليك القصة!

يستمتع الشخص المثقف بتجاوز نظرته الخاصة للأمور، بأن يقرأ رواية تتناول وجهة نظر حياتية غير مألوفة، قد يرويها قاتل، أو فاسد، أو عاهرة، أو لص، أو ديكتاتور.. ليس لأن القارئ يحب وجهات النظر هذه، بل لأنها غريبة قادرة على إدهاشه، تعرض له تجارب وجدانية غير مألوفة، وتغوص في عالم نفسي غريب يريه كيف يفكر شخص كهذا.

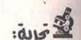
«الأحاسيس شديدة التنوع، شديدة القوة والضعف، شديدة الأهمية وانعدام القيمة، شديدة السوء والجودة، إذا تملّكت القارئ أو المشاهد أو المستمع، فإن هذا هو الفن!»

ليو تولستوي (ما هو الفن؟)

القدرة على إدراك منظور مختلف، صفة من صفات المراحل المتقدمة في التطور النفسي.. بينما يعجز عنها الأقل تطورا.. لذلك ينفر المتطرفون من الفن عموما، وتزعجهم قراءة الروايات المثيرة للجدل التي يتبنى أبطالها وجهات نظر غير مألوفة، لأنهم عاجزون عن الانتقال لمنظور مختلف. فينغلقون ذهنيا ويفقدون القدرة على التعاطف والمشاركة الوجدانية لمن هم مختلفون عنهم.

حين كنت صغيرا، نصحني أحد المعلمين بقراءة روايات «هادفة»، وأعطاني رواية بوليسية لا أذكر اسمها الآن، كُتبت لهذا الغرض. أن تكون هادفة. لازلت أذكر أنني لم أستطع إكمالها بسبب موقف عجيب فيها، وهو أن المجرم، أشعل سيجارة وهو ذاهب ليرتكب جريمته، فشعر بالغثيان والدوار وكاد يفقد الوعي لدرجة أنه استند على الحائط! أراد المؤلف أن ينفِّر القارئ من التدخين، فحشر هذا المشهد العبثي الذي جعلني أنفر من الرواية! هل ستجعلك رواية كهذه تغوص في عقلية مجرم؟ هل هذا أدب حقيقي؟ كون الفن هادفا، لا ينبغي أن يلغي كونه فنا أصلا!

الفن الروائي الحقيقي يساعدنا في إدراك تعدد عقليات الناس.. كما أن انخراط الشخص في إعداد وصياغة القصص بنفسه، يساعده في هذا أيضا.



تجربة:



جاء العلماء[1] بعدد من الأطفال المشاغبين سيئي السلوك. وجعلوهم يشتركون في ورشة عمل جماعية لتصوير فيلم سينمائي قصير، عن مشهد من حياة طفل آخر وعرض تفاصيل حياته. بعد أن قام الأطفال بهذا، وجد العلماء ارتفاعا واضحا في مستوى إدراكهم لوجهة نظر الآخرين، وهو ما ساهم أيضا في تحسين سلوكهم وتقليل شغبهم!

ليس هذا فقط.. بل إن تدريب كهذا يمكن تطبيقه مع الكبار أيضا.

تجربة:

طلب العلماء[2] من مجموعة من طلبة علم النفس، أن يكتبوا «مذكرات» مريض نفسي افتراضي من وجهة نظره هو. عن طريق محاكاة طريقة تفكيره ورؤيته للعالم، مستعينين بأعراض مرضه النفسي. فكانت النتيجة هي زيادة استيعابهم لطبيعة المرض وزيادة تعاطفهم مع مرضاهم. ما يجعل هذا التدريب مفيدا للعاملين في مجال الصحة النفسية أيضا!

جرب أن تكتب قصة أو مذكرات شخص مختلف عنك تماما.. لا يشبهك.. اكتب بلسانه كيف يرى العالم من وجهة نظره وكيف يبرر ما يقوم

---

(1) Chandler, M. J. (1973). Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills. *Developmental psychology*, *9*(3), 326.

(2) Poorman, P. B. (2002). Biography and roleplaying: Fostering empathy in abnormalpsychology. Teaching of Psychology, 29(1), 32-36

به طبقا لقيمه هو، ومعتقداته هو.. كي تحرر عقلك من أسر وجهة نظرك المعتادة.

باختصار:

يبدو أن الانخراط في الفن والأدب الحقيقيين، يساعد في تطوير المنظور.. ومن ثم الارتقاء بالإنسان.. حرفيا!

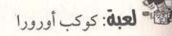
***

4- تعاطـف!

«الحب حكيم.. لكن الكراهية حمقاء»

برتراند راسل - فيلسوف

قبل أن نواصل الحديث، دعونا نلعب لعبة..



لعبة: كوكب أورورا

اكتشـف علـماء الفضـاء كوكبـا مـأهولا بالسـكان أسـموه كوكـب «أورورا».. سـكانه يشبهون سكان كوكبنا إلى حد التطابق. أجرينا اتصالات معهم فاكتشفنا أنهـم ودودون جدا، ويفهمون لغتنـا، بسـبب التقـاطهم إذاعاتنـا وإرسـال قنواتنـا التلفزيونية.

تم اختيارك ضمن 3000 شخص من سكان الأرض، لتسافروا لهذا الكوكب وتتعرفوا عليه.. وصلت السفينة بعد فترة طويلة، لكنها تحطمت مع احتكاكها بالغلاف الجوي.. نجوتم جميعا بأعجوبة، لكن للأسف.. تهشمت السفينة تماما.

رغم أن سكان أورورا قد رحبوا بكم وكانوا ودودين لطيفي المعشر، لكن مجتمعهم كان عجيبا. فلم يكونوا يسمحون بالزواج والعلاقات العاطفية، ويأتون بالأطفال من خلال التلقيح الصناعي في المعامل في ظل رقابة حكومية صارمة. والأكثر من ذلك، أنهم كانوا لا يسمحون بأي طريقة للتعبير عن مشاعر الحب والحميمية أصلا!

باختصار، كان الحب ممنوعا بحكم قانون وأعراف الكوكب، ويبدو أن عواقبه كانت وخيمة للغاية. سمعت أن واحدا من سكان الأرض همس في أذن حبيبته بكلمة حب فتم ضربهما في الشارع بقسوة. وواحد أمسك بيد زوجته فقبضت عليهما الشرطة ولم يسمع عنهما أحد بعد ذلك قط!

تغضب لهذه الممارسات. تذهب لأحد المسؤولين لتشرح له طبيعتكم الإنسانية ليجد حلا.. فيحملك اثنان من الحراس ويلقيان بك في الشارع، ويهمس أحدهما في أذنك: لو كنت ذكيا، لا تفعل هذا مرة أخرى!

رغم هذه المشاكل، كان سكان أورورا ودودين مرحبين للغاية. أعطوا لكل منكم بيتا ووظيفة وسيارة لتكون إقامتكم مريحة. وللأسف لم يستطع أحد إصلاح سفينتكم الفضائية التي جئتم بها، ويبدو أنكم باقون في هذا الكوكب للأبد.

خذ وقتك في تخيل حياتك في هذا الكوكب، ثم أجب عن الأسئلة التالية باستفاضة:

1- هل ستتبنى طريقة حياتهم؟

....

2- هل ستسعى للحب والارتباط؟

....

3- ما هي مشاعرك وأنت على هذا الكوكب؟

....

4- كيف ستحمي نفسك من الخطر المحيط بك؟

....

5- كيف ستعلن عن مشاعرك وأفكارك؟

....

6- كيف ستتعرف على أبناء كوكبك؟ (كن محددا واذكر على الأقل علامتين) علما أن سكان الكوكب يشبهوننا تمامًا.

....

7- لو كان معك أطفالك، على ماذا ستربيهم؟

....

8- لو علمت أن البشر سيظلون في هذا الكوكب لـ 400 سنة قادمة.. كيف ستخطط لمستقبل أحفادك؟

....

مارس هذا التدريب قبل الاستمرار في القراءة. وإن أمكن، مارسه مع مجموعة صغيرة من الأفراد (4-5 أشخاص) لمدة 20 دقيقة.

****

عزيزي القارئ، هل تذكر مشاعرك وأنت على هذا الكوكب؟

حسنا.. هذه هي الحياة اليومية المعتادة لبعض الأقليات في بلدك!

لعبة (كوكب أورورا) التي ذكرتها لك ببعض التصرف، تحاكي تجربة أقلية اجتماعية في مجتمع تقليدي يضيق عليها ولا يعترف بحقها في ممارسة



حياتها كاملة كما تريد. وجد العلماء[1] أن إجابة الأسئلة المصاحبة لهذا التدريب، تجعل المشارك أكثر قدرة على تقبل أقليات في مجتمعه وفهم وجهة نظرها.

«العدو، هو شخص لم تسمع قصته!»

حكمة

ما هو التعاطف؟

التعاطف، هو الشعور بالسوء تجاه معاناة الآخرين، مهما كانوا مختلفين عنك.. وأن تضع نفسك مكانهم حتى تكاد تشعر بنفس ما يشعرون به[2]!

يقول علماء النفس، إن التعاطف يزداد كلما ارتقى الإنسان في مراحل التطور[3] فيتهذب سلوكه ويصبح تعامله أفضل مع الآخرين[4].

كلما تحضر الإنسان اتسعت دائرة تعاطفه لتشمل فئات أكبر من الناس..

---

(1) Hodson, G., Choma, B. L., & Costello, K. (2009). Experiencing alien-nation: Effects of a simulation intervention on attitudes toward homosexuals. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(4), 974-978.

(2) للباحثين: الترجمة الأدق لما أتكلم عنه هنا هو: المشاركة الوجدانية Empathy التي يترجمها بعض المصادر: التماهي العاطفي، التقمص الوجداني، التَشاعُر، المُواجَدة، لكني اخترت استخدام كلمة التعاطف لأنها أكثر ألفة وبساطة ولوقعها العاطفي.

(3) Carlozzi, A. F., Gaa, J. P., & Liberman, D. B. (1983). Empathy and ego development. *Journal of Counseling Psychology, 30*(1), 113.

(4) Pecukonis, E. V. (1990). A cognitive/affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence, 25*(97), 59.

كلما أدرك أن الناس مهما اختلفوا فإن هناك رابطا إنسانيا يجمعهم..

فالإنسان القبلي يتعاطف مع أطفال جماعته، لكنه لا يهتز له جفن إذا ذُبح طفل من الأعداء! رغم أن هذا طفل بريء وذاك طفل بريء، لكنه لا يرى الدنيا هكذا. كلما ارتقى الإنسان اتسع قلبه ودائرة تعاطفه. فيستطيع أن يساعد أناسًا يعانون في بلد آخر وثقافة أخرى، لا تربطهم به صلة إلا الرغبة في عمل الخير في حد ذاته.. لا لأنه يريدهم أن ينضموا لقبيلته مثلا!

تعاطف مع الناس.. دون النظر لجنسياتهم أو أديانهم أو ألوانهم أو أشكالهم.. بل لأنهم بشر - مثلك تماما - مهما بدوا مختلفين!

مثال:

في فيلم تسجيلي عن قبيلة بدائية تعيش في الغابات.. يعيش أفرادها عرايا تماما، رجالا ونساء، إلا من قطعة قماش صغيرة يلفونها -أحيانا- حول وسطهم. ولم يكونوا يسكنون في كهوف أو أكواخ أو خيام.. بل كانوا يعيشون على الأشجار! يجمعون الأخشاب معا ليبنوا بيتا فوق شجرة عالية، تحميهم من الحيوانات القريبة من الأرض ومن تراكم مياه الأمطار. راح فريق التصوير يسجل معهم طوال فترة بناء بيت من بيوتهم، إلى أن جاء يوم الانتهاء منه وافتتاحه للسكان والزوار.



لاحظ أحد الباحثين أن الرجال يصعدون السلم المؤدي إلى البيت أولا، ثم تليهم النساء بعد ذلك.

فسأل في فضول:

- لماذا يصعد الرجال أولا؟

فأجاب أحد أفراد القبيلة في بساطة:

- كي لا ينظر أحد إلى النساء من الأسفل وهن يصعدن السلم!

رغم أن هؤلاء القوم مختلفون عنا، لكنك تلمس هنا شيئا مشتركا تستطيع فهمه، وإن اختلفت طرق التعبير عنه.. الشعور بالخجل واحترام الخصوصية وتحديد ما يليق اجتماعيا وما لا يليق.. فهم رغم عريهم وبدائيتهم، بشر مثلنا.. يتعاونون فيما بينهم، يرحبون بالفريق الذي يصور معهم.. يبتسمون ويتسامرون.. تشاهدهم لتشعر أن هناك ما يجمعنا.. وتدرك أنك لو كنت قد ولدت وسطهم، كنت ستعيش حياتهم وتتبنى نفس أفكارهم وتتعجب من هؤلاء الذين يغطون أجسامهم بالكامل بملابس رغم أن الجو حار!

- بلدك ليس العالم، وثقافتك ليست محور الكون.. شاهد الحياة اليومية للناس في ثقافات مختلفة كي تألف هذا الاختلاف وتلاحظ المشترك الإنساني.

- أعددت لك صفحة خاصة في موقعي الشخصي هي: (www.DrSherif.Net/streets) فيها فيديوهات لأناس يمشون في الشارع ببلاد مختلفة (اليابان وأوغندا وجنوب أفريقيا وروسيا ...إلخ) كي تشاهدها وتتخيل أنك أنت الذي تمشي في هذه الشوارع. تأمل الناس وتخيل أنك واحد تعيش بينهم.. وصدقني، كثير من هذه الفيديوهات سيغير الكثير من انطباعاتك عن بلدان مختلفة!

- ولـو كنـت تحـب الأفـلام الوثائقيـة، أقـترح سلسـلة وثائقيـات BBC: Human Planet التي تصور حياة شعوب مختلفة تعيش في أجـواء غـير تقليدية.. (منها المثال السابق). شاهدها لتلاحظ الحس الإنساني المشترك بيننـا جميعا.. أن البشر متشابهون لكنهم تربوا في بيئات مختلفة بقيم مختلفة، فاختلفوا عن بعضهم البعض!

تعاطف مع الناس.. ساعدهم.. أرسل مبلغا شهريا لأسرة فقيرة من دين آخر وجنسية أخرى، لتضمن أنك لست قبليًّا متحيزًا لجماعتك فقط.. صادق شخصا مختلفا عنك ثقافيا، وتناقش معه لتستمع لنظرته للحياة.. سافر وابن علاقة إنسانية مع صديق من بلد آخر وتراسل معه.

باختصار: من الحكمة ألا تتعـاطف فقـط مـع أبنـاء جماعتـك.. فأنـت إنسان، وهُم أيضا.

5- استمع!



«حين يتكلم الناس اصغ إليهم جيدًا، دون أن تفترض ما سيقولونه»

إرنست هيمنجواي
(خطاب نصائح لكاتب صغير)

قل لي عزيزي القارئ.. ما الذي يعنيه «اللون الأخضر»؟

فكر قليلا في الأمر.. قد تقول إن الأخضر يعني الحياة.. يعني الربيع.. يعني الخصوبة.. هو لون محبب غالبا يحمل دلالات إيجابية.. لكن هل هو كذلك بالنسبة للجميع؟

الإجابة هي: لا.

الأخضر يحمل لك هذه المعاني، لأنك عربي، وغالبا تربيت في بيئة شرق أوسطية يندر فيها اللون الأخضر. أما في الدول التي تملؤها غابات استوائية كثيفة مطيرة، فاللون الأخضر عند سكانها لا يعني الحياة والنماء، بل العكس، يعني الموت (في دول أمريكا الجنوبية)، ويعني التحريم (في بعض مناطق إندونيسيا). لأن الغابات عندهم مكان خطير يؤوي العصابات والكائنات المتوحشة، ويخاف الناس الاقتراب منها.. فترسخ في وجدانهم أن هذا اللون مرتبط بهذا المكان المخيف، وتسرب لذوقهم الشخصي نفور من اللون الأخضر!

هناك فروق حضارية كثيرة في فهم دلالات الألوان.. فعندنا في مصر، ترتدي النساء اللون الأسود في الحداد، بينما في السودان يرتدين اللون الأبيض وعند بعض قبائل الغجر يرتدين الأحمر، والأمثلة كثيرة جدا على الاختلاف الثقافي في دلالات الألوان.

ما الذي أريد قوله؟

ما أقصده هو ألا تفترض أن «وضع نفسك مكان الآخرين» شيء كاف كي تفهم طريقة تفكيرهم.. التعاطف ليس كافيا، لأن خلفياتهم ومرجعياتهم الفكرية التي شكلت عقلياتهم، قد تكون مختلفة – أساسا – عنك!

هناك مقولة بوذية تقول «كل من تقابله هو بوذا محتمل!» أي أن كل شخص تقابله في حياتك، مهما كان شخصا عاديا، قد تكون لديه حكمة ما يمكنك أن تتعلم منها، لأن حياته غير حياتك، وما رآه غير ما رأيتَ.

الاستماع لا يجعلنا نفهم الآخرين فقط، بل يوسع مداركنا لنرى زوايا جديدة للأمور قد تكون مفيدة لنا.

كان بيكاسو يحب مجالسة الأطفال والاستماع لهم، وكان منبهرا بفنهم ونظرتهم للحياة.. لدرجة أن حفيدته مارينا، نقلت لنا قوله[1]:

- لقد استطعت أن أرسم مثل رفائيل (فنان عصر النهضة) وأنا في سن الثامنة، لكن كي أستطيع الرسم مثل الأطفال، استغرق هذا عمري كله!

كان يقصد بالطبع محاكاة منظور الأطفال في نظرتهم للعالم، وهو ما صنع مجده كفنان تشكيلي غير مسبوق.

(1) Picasso, M. (2010). *Picasso: My Grandfather*. Random House.



دون كيشوت بريشة بيكاسو

نجيب محفوظ، كان يحب تأمل الناس في مقاهى القاهرة.. وكان الجلوس على المقهى من عاداته اليومية الصارمة، لدرجة أنه أسمى بعض رواياته على أسماء مقاهٍ اعتاد الجلوس عليها، مثل «زقاق المدق» و«قشتمر».

باختصار: استمع جيدا للناس، لا لتحكم عليهم، بل لتضع نفسك مكانهم وتكتسب خبراتهم فيتسع أفقك.. اسألهم كي تتأكد أنك فهمت كلامهم على نحو صحيح.. وكن فضوليا متفتح الذهن تريد أن تسمع لتتعرف على عقلياتهم ورؤيتهم للحياة.

6- كن باحثا!

«التعليم ليس ملء وعاء، بل إشعال نار»

بلوتارك- فيلسوف يوناني




التعليم الذي يعتمد على الحفظ والتلقين، يجعل الإنسان عاجزا عن تخطي مرحلة إنسان القبيلة.. لأنه يرسخ فكرة الخضوع للسلطة المعرفية، والحقيقة المطلقة، والعجز عن التفكير أبعد من الإجابة النموذجية الواحدة.. فما هو البديل؟

تجربة:

في مدرسة ثانوية، قام علماء بتصميم منهج تدريبي يعتمد على البحث، والنقاش، والخلاف، وإجراء المقابلات، والاستنتاج، والبحث الميداني، وأن يشرح الطالب درسا لزملائه ويناقشهم فيه.. أو يساعد بعضهم بعضا لحل مشكلة ما.. فوجدوا أن هذا يساعد على سرعة التطور لمرحلة الفردية[1]،[2].

---

(1) تحديدا: منهج دراسي اسمه (Deliberate psychological education) مدته 5 شهور، يجعل طلبة الثانوي يقومون بتدريس علم النفس أو طرق البحث العلمي لطلبة أصغر منهم.

(2) Erickson, V. L. (1977). Deliberate psychological education for women: A curriculum follow-up study. *The Counseling Psychologist*.

لدرجة أن أحد الطلاب قال معلقا بعد هذا البرنامج التدريبي، إنه جعله يدرك معنى حياته، وآخر قال إنه عرف كيف يستعد للجامعة، وثالث قال إنه عرف كيف يحدد أهدافه[1]! رغم أن هذه الموضوعات لم تُناقش بشكل صريح في هذا المنهج، لكن الإنسان حين يرتقي نفسيا، يبدأ في التفكير عموما بشكل أكثر نضجا.

من المثير في الموضوع، أن تطبيق هذا الأمر في المرحلة الثانوية[2]،[3] يبدو أكثر فعالية من تطبيقه في الجامعة[4]،[5]! وأن التعليم الجامعي لا يصنع فارقا كبيرا في مستوى التطور النفسي[6]،[7]،[8]!

(1) Faubert, M., Locke, D. C., Sprinthall, N. A., & HOWLAND, W. H. (1996). Promoting cognitive and ego development of African-American rural youth: a program of deliberate psychological education. *Journal of adolescence, 19*(6), 533-543.

(2) Ibid

(3) Cognetta, P. (1977). Deliberate Psychological Education: A High School Cross-Age Teaching Model. *Counseling Psychologist.*

(4) Adams, G. R., & Fitch, S. A. (1983). Psychological environments of university departments: Effects on college students' identity status and ego stage development. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(6), 1266.

(5) Schmidt, C. D., McAdams, C. R., & Foster, V. (2009). Promoting the moral reasoning of undergraduate business students through a deliberate psychological education based classroom intervention. *Journal of Moral Education, 38*(3), 315-334.

(6) Loevinger, J., Cohn, L. D., Bonneville, L. P., Redmore, C. D., Streich, D. D., & Sargent, M. (1985). Ego development in college. *Journal of personality and social psychology, 48*(4), 947.

(7) Leonetti, Shannon Moon, "Adults as Students: Ego Development and the Influence of the Academic Environment" (1989). *Dissertations and Theses.* Paper 1391.

(8) Redmore, C. D. (1983). Ego development in the college years: Two longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence, 12*(4), 301-306.

لماذا؟ ربما لأن الطالب الجامعي يتعرض لخبرات حياتية كثيرة أخرى (غير المنهج الدراسي) تساهم بشكل أكبر في صقل شخصيته.

يمكننا الاستفادة من هذا الكلام أيا كانت طبيعة نظامنا التعليمي.. فالتعليم الذاتي أكثر أهمية أحيانا من التعليم الرسمي.

«لم أترك التعليم المدرسي يتعارض مع تثقيفي الذاتي»

مارك توين

الحياة مليئة بالموضوعات التي تستدعي البحث عن الحقيقة. بدءا من التحقق من خبر وجدته على شبكات التواصل الاجتماعي، وصولا إلى البحث العلمي لفهم إحدى ظواهر الكون.. فاجعل البحث إحدى هواياتك الممتعة.. والسعي نحو المعرفة واحدة من متعك اليومية.

باختصار:

كن مخلصا في البحث عن الحقيقة بالنظر في جوانبها المختلفة.. وانفتح على كل المصادر المتاحة.. كي تكون أكثر حكمة.



كلمة أخيرة

تحدثنا في هذا الفصل عن الحكمة، وأهم صفاتها: المنظور. القدرة على رؤية الأمور من زاوية أخرى مختلفة عن رؤيتنا لها.

كثير من الناس يعجزون عن هذا، خصوصا لو كانوا في مرحلة إنسان القبيلة، الذي يرى الحقيقة واحدة ولا يقوى على النظر لها من زوايا أخرى ليتسع إدراكه ويتطور نفسيا، في المراحل التالية، وتتسع دائرة الإنسان الأخلاقية لتشمل المختلفين عنه، ويدرك تعدد أوجه الحقيقة وتنوع مصادرها.

هذه المرونة الذهنية مهمة لنستطيع أن نفتح أعيننا ونتحمل أن نرى الحقيقة من كل زواياها الممكنة.

لا أن نكون كصديقنا الكفيف، الذي عجز عن رؤية العالم من منظور مختلف، وتمنى لو أنه ظل كفيفا!

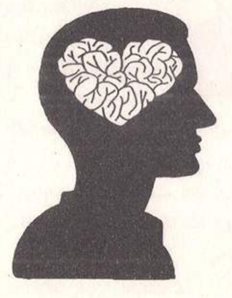


ملحق الفصل
قياس الحكمة

لو كنت باحثا أكاديميا مهتما بالموضوع، فإليك هذه الأدوات النفسية المخصصة لقياس الحكمة بتعريفاتها المختلفة:

- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. Research on Aging, 25, 275-324.
- Greene, J., & Brown, S. (2009). The Wisdom development scale: further validity investigations, The International Journal Aging and Human Development, 68, 289-320. Retrieved from http://www.wisdompage.com/WisdomResearchers/WDSValidity.pdf
- Janson, L., Reichler, A., King, C., Madsen, D., Camacho, J., & Marchese, W. (2001). The measurement of Wisdom: A preliminary effort. Journal of Community Psychology, 29, 585-598.
- Jeste, D., Ardelt, M., Blazer, D., Kraemer, H., Vaillant, G., & Meeks, T. (2010). Expert Consensus on Characteristics of Wisdom: A Delphi Method Study. The Gerontologist, 50, 668-680.
- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development, 65*(2), 163-183.

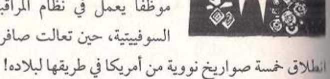
الفصل السادس:
تطور الذكاء العاطفي



«من أصعب اللحظات على المرء هي تلك التي تعجز فيها الحروف عن وصف ما بداخله من مشاعر»

سعود السنعوسي (سجين المرايا)

الحرب العالمية الثالثة



في البداية، اسمح لي أن أحكي لك قصة الرجل الذي حال دون فناء البشرية!

في 1983 كان التوتر شديدا بين الاتحاد السوفييتي وأمريكا. وكان «ستانيسلاف بيتروف» موظفا يعمل في نظام المراقبة بالقوات الجوية السوفييتية، حين تعالت صافرات الإنذار، معلنة انطلاق خمسة صواريخ نووية من أمريكا في طريقها لبلاده!

كانت مهمته هي إبلاغ رؤسائه بالهجوم فورا كي يردوا بهجوم نووي مضاد. وقتها كان الناتو سيتدخل غالبا للدفاع عن أمريكا، لتنطلق حرب عالمية ثالثة، نووية هذه المرة، ما قد يعني فناء الجنس البشري أو معظمه، بالتلوث الإشعاعي.

تخيل مشاعره وسط صافرات الإنذار العالية، هو يراقب شاشة الرادار التي تعلن عن خمسة صواريخ نووية تستهدف وطنه..

بماذا ستشعر لو كنت مكانه؟ ماذا ستفعل؟

كان الرجل يتمتع بثبات انفعالي مدهش، فلم يمنعه ما يراه من أن يفكر فيه ويحلله منطقيا. كان الوحيد الذي تلقى تعليما مدنيا وسط زملائه العسكر، لذلك لم يكن ينفذ الأوامر دون تفكير، بل قرر السيطرة على مشاعره وراح يفكر.. قال لنفسه: هل من المنطقي أن تطلق الولايات المتحدة خمسة صواريخ

نووية فقط، على بلد بحجم الاتحاد السوفييتي؟ ضربة كهذه لن تشل البلد بالكامل بل ستجعله قادرا على الرد بقسوة.. راوده الشك.. قرر التأكد عن طريق مراجع تقارير الأقمار الصناعية، فوجد أنها لم ترصد شيئا. فقال لنفسه إن هناك شيئا ما خطأ في الرادار بالتأكيد، وقرر ألا يرفع سماعة الهاتف ليبلغ الرؤساء. وانتظر حتى يتأكد أنه كان محقا.

في مقابلة صحفية أجراها بعد ذلك بسنوات[1] قال متحدثا عن شعوره وقتها:

– شعرت بشيء غريب في داخلي. لم أكن أريد ارتكاب خطأ، فكان هذا قراري.

ربما لم تقم حرب عالمية ثالثة وقتها لسبب بسيط..

وهو أن «بيتروف» كان يتمتع بذكاء عاطفي مرتفع!

***

(1) David Hoffman (February 10, 1999). "I Had A Funny Feeling in My Gut". Washington Post.



ما هو الذكاء العاطفي؟

كثيرة هي الكتب والبرامج التدريبية والأبحاث التي تكلمت عن الذكاء العاطفي وكيفية تنميته.. فما هو بالضبط؟

ببساطة، الذكاء العاطفي هو القدرة على:

فهم مشاعرك أنت والتعامل معها..

وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها..

يزيد الذكاء العاطفي كلما ارتقى الإنسان في مراحل التطور النفسي[(1)،(2)،(3)]... والتدرب على مهاراته يساعد الإنسان على الارتقاء لمراحل أعلى[(4)].

التمتع بذكاء عاطفي مرتفع أمر مهم جدا.. يوازي في أهميته حاصل الذكاء IQ في الحياة العملية.. هل تصدق هذا؟

---

(1) Labouvie-Vief, G., DeVoe, M., & Bulka, D. (1989). Speaking about feelings: conceptions of emotion across the life span. *Psychology and aging, 4*(4), 425.

(2) Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of personality assessment, 55*(1-2), 124-134.

(3) Hy, L. X., & Loevinger, J. (2014). Measuring ego development. Psychology Press. 3-7

(4) Manners, J., Durkin, K., & Nesdale, A. (2004). Promoting advanced ego development among adults. *Journal of Adult Development, 11*(1), 19-27.



تخيل معي شخصا ماهرا في عمله لكنه لا يستطيع إدارة الضغوط، يواجه مشكلة فتصبح هاجسا يقلقه ويمنعه من التركيز في كل مسؤولياته الأخرى.. أو شخصا عبقريا في المسائل المنطقية المجردة، لكنه «لطخ» في التعامل مع الناس، ذكاؤه العاطفي تحت الصفر، لا يجيد مراعاة شعور الآخرين أو فهمه.. شخص كهذا سيعاني في حياته فعلا.. وقد لا ينجح في حياته العملية..

لحسن الحظ، يمكننا زيادة الذكاء العاطفي عن طريق التدريب[1].. لما لذلك من فوائد عديدة في كثير من مجالات الحياة..

ففي مجال الإدارة:



الشركات التي تقوم بتعيين موظفين أذكياء عاطفيا -أو تدرب موظفيها على هذا- تصبح أكثر إنتاجية وأرباحا[2],[3],[4],[5] فالأذكياء عاطفيا أنجح

---

(1) Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. The International Journal of Emotional Education, 5, 56-72.

(2) Bar-On, R. (2010). New US AirForce Study: EQ to Save $190Million. Six Seconds blog, Sep 20at http://www.6seconds.org/blog/2010/09/new-us-air-force-study-eq-saves-millions.

(3) BarOn, R. & Orme, G. (2003). Reported in Orme & Lang horn,Lessons learned from implementing EI programs,Competency & Emotional Intelligence, (10)32-39.

(4) McClelland, D. (1998). Identifying competencies with behavioural event interviews. Psychological Science, 9(5):331–340.

(5) Pesuric, A., & Byham, W.(1996). The new look inbehavior modeling. Training andDevelopment, July 25-33.

مهنيا[1] وأكثر تحملا لبيئة العمل السيئة[2] وأعلى تقييما من رؤسائهم[3]. ويزيد الرضا الوظيفي لهم، ولموظفيهم[4],[5] ويكونون أكثر احترافية وتعاونا مع زملائهم[6] وأكفأ عند تولي المهام القيادية[7].



وفي مجال الصحة:

الأذكياء عاطفيا يقاومون الضغوط[8] والاكتئاب[9]

(1) Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A., & O'Boyle, E. H. (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance?= =A meta-analytic investigation of mixed EI. *Journal of Applied Psychology, 100*(2), 298.

(2) Kong, Y. D. (2011). Emotional Intelligence: An Approach for Coping with Toxic Co-workers. In *2011 Conference Proceedings Conference Proceedings* (p. 154).

(3) Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of applied Psychology, 89*(3), 483.

(4)Wong, C., & Law, K. S. (2002). The eVect of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study.Leadership Quarterly, 23, 243-274.

(5) Sy, T., Tram, S., & O'Hara, L. A. (2006). Relation of employee and manager emotional intelligence to job satisfaction and performance. *Journal of vocational behavior, 68*(3), 461-473.

(6) Lopes, P. N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema, 18*(Suplemento), 132-138.

(7) George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human relations, 53*(8), 1027-1055.

(8) Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and health, 19*(4), 233-239.

(9) Hansenne, M., & Bianchi, J. (2009). Emotional intelligence and personality in major depression: trait versus state effects. *Psychiatry Research, 166*(1), 63-68.

ويكونون أقل عرضة للإدمان[1]، وأفضل عند اتخاذ قرارات استثمارية[2].. وتكون صحتهم البدنية والنفسية عموما أفضل من غيرهم[3].

وفي التعليم:

المدرّسون الأذكياء عاطفيا يستطيعون أداء وظيفتهم بشكل أفضل[4] والطلبة الأذكياء عاطفيا يكونون أكثر نجاحا في الدراسة[5].. لذلك يتم تصميم برامج تدريبية لكل من المدرسين والطلاب[6]، لأن هذا يجعل بيئة التعليم في الفصل الدراسي أفضل[7].

---

(1) Nehra, D. K., Sharma, V., Mushtaq, H., Sharma, N., Sharma, M., & Nehra, S. (2012). Emotional intelligence and self esteem in cannabis abusers. *Journal of the Indian Academy Of Applied Psychology, 38*(2), 385-393.

(2) Fenton-O'Creevy, M., Soane, E.,Nicholson, N. & Willman, P. (2011).Thinking, feeling and deciding: The influence of emotions on the decision making and performance of traders. Journal of Organizational Behavior 32(8):1044–1061.

(3) Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 921-933.

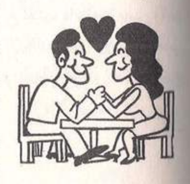
(4) Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation abil-ity, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers.Psychology in the Schools,47, 406-417.

(5) Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and individual differences, 36*(1), 163-172.

(6) Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2006). Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students. *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*, 1-27.

(7) Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2013). Improving classroom quality with the ruler approach to social and emotional learning: Proximal and distal outcomes. *American Journal of Community Psychology, 51*(3-4), 530-543.

وفي العلاقات:



الأذكياء عاطفيا، أكثر قدرة على المشاركة الوجدانية، ومراقبة النفس، والتعاون مع شريك الحياة.. وأفضل في المهارات الاجتماعية عموما، وأكثر قربا وحميمية في علاقاتهم الزوجية، ويزيد رضا شريك حياتهم عن العلاقة[1].

حسنا.. لو كان الذكاء العاطفي مهمًا هكذا..

(1) Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life*, 98-112.

فكيف يمكننا تنميته؟

الحديث في موضوع الذكاء العاطفي يتسع لكتب كاملة، لا فصل واحد في كتاب. لذلك كبحت جماح نفسي قدر الإمكان، ولم أتناول إلا بعض الموضوعات التي أجدها مثيرة لاهتمامك، ومناسبة للسياق العام لموضوع الكتاب.

***

أولاً: فهم مشاعرك

كي نستطيع أن نكون أذكى عاطفيا، علينا -أولا- أن نصحح معتقداتنا المتعلقة بالمشاعر.. في هذا الفصل، سنتناول بعض الأساطير التي تعيق التعامل مع مشاعرنا وفهمها بشكل جيد..



أساطير المشاعر:

1- نشعر بشعور واحد في الوقت الواحد!

2- المشاعر قليلة محدودة!

3- نحس بمشاعرنا حين تحدث!

4- المشاعر تظهر فجأة!

5- المجانين فقط يكلمون أنفسهم!

6- أنا شخص جيد، لأن مشاعري جيدة!

معظم هذه الأساطير قد تبدو صحيحة للوهلة الأولى، لكنها ليست كذلك يا عزيزي.. صدقني!

تعال نعرف لماذا..

الأسطورة الأولى:



نشعر بشعور واحد في الوقت الواحد!

يعتقد البعض أن مشاعرنا إما أن تكون إيجابية، وإما أن تكون سلبية.. لكن الأمر ليس كذلك دائما.

«إنما فرحكم حزنكم رفع عن وجهه القناع..»

«الفرح والحزن لا ينفصلان.. معا يقبلان»

جبران خليل جبران (النبي)

كثيرا ما نشعر بعدد من المشاعر في نفس الوقت.. بل إن هناك مشاعر معينة، مكونة من مزج أكثر من شعور.

لنصبح أذكى عاطفيا علينا إدراك هذا جيدا وأن نستطيع التدقيق في مشاعرنا وتمييز المحصلة النهائية لدمج أكثر من شعور في وقت واحد!

«عندما أنظر إلى (آثار الفراعنة) ينتابني شعور غريب... شعور بالرهبة الشديدة والإعجاب اللامتناهي في الوقت نفسه»

زاهي حواس (الأسرة أيام الفراعنة)

يحدث هذا كثيرا.. لكن أحيانا، يكون مزيج المشاعر هذا عجيبًا غير مفهوم..

فقد نشعر بمشاعر متناقضة، متضاربة، إيجابية وسلبية في نفس الوقت، فتكون حصيلتنا النهائية شعور عجيب غريب غير محدد المعالم.. لا يمكن

تصنيفه كشعور سلبي أو إيجابي.. و هو شعور يسميه العلماء: الشعور المختلط Mixed أو المتعدد Ambivalent.

مثال:

تأمل هذا الرسم وقل لي، ما المشاعر التي تشعر بها – بالضبط – وأنت تقرأ العبارة التالية:



«هذه جدتي. ماتت هذا العام بعد حياة جميلة سعيدة. أحببتُ قضاء الوقت معها. أفتقدها جدا، لكني سعيد لأنها عاشت لما يكفي لتقابلني»

يستخدم العلماء[1] عبارات كهذه، لإثارة مشاعر مختلطة للمشاركين في التجارب. فقد تشعر بمشاعر مختلطة عند وفاة شخص تحبه، عانى من مرض عضال.. تحزن لكنك تفكر أيضا في الذكريات الجميلة معه، أو في أنه أصبح في حال أفضل. سينزعج بعض الناس إن شعروا بأن هناك ارتياحا تسرب بين طيات حزنهم لحقيقة أنه استراح من عذاب المرض الطويل مثلا.. شعورهم بالارتياح غير مفهوم بالنسبة لهم، وقد يعتبرونه تناقضا مع حزنهم عليه، لذلك قد ينكرون مشاعرهم المختلطة أو يسعون لطمسها تماما..

---

(1) Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and teacher education*, *16*(8), 811-826.

لكن المشاعر المختلطة مهمة. لأنها تعكس إدراكا أعمق للأمور. وفهما لتناقضات الحياة والتعامل معها على هذا الأساس. لا نظرة أحادية بسيطة ساذجة، تجعلنا نعاني عند مواجهة تعقيدات الحياة!

هذا التزامن بين المشاعر الإيجابية والسلبية يجعل الإنسان أكثر قدرة على تخطي المواقف الصعبة بفعالية[1].. بل إن الذين يشعرون بمشاعر مختلطة أكثر، تكون صحتهم الجسدية أفضل مقارنة بغيرهم[2]!

تجربة:



وجد العلماء[3] أن المرضى في العيادات النفسية، كلما زاد تعبيرهم عن مشاعر مختلطة أكثر، تحسنت حالتهم وزادت فرص شفائهم، فحين يقول الشخص مثلا:

- **«أشعر بالحزن أحيانًا بسبب كل شيء أمر به، ولكنني سعيد ولديَّ أمل لأن لي وظيفة، بالرغم من مشاكلي».**

فإن هذا يعكس إدراكا أعمق لطبيعة تجربته الحياتية، ويحسن من فرص الشفاء خلال أسبوعين أو ثلاثة!

---

(1) Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current directions in psychological science, 9*(4), 115-118.

(2) Hershfield, H. E., Scheibe, S., Sims, T. L., & Carstensen, L. L. (2013). When feeling bad can be good mixed emotions benefit physical health across adulthood. *Social psychological and personality science, 4*(1), 54-61.

(3) Rodriguez, T. (2013). Taking the Bad with the Good. *Scientific American Mind, 24*(2), 26-27.



حسنا.. كي نفهم الأمر بشكل أبسط، لا تفترض أن الفرحة والحزن قطبان متنافران، أو أن الفرحة «عكس» الحزن.. إما أن تكون فرحا أو أن تكون حزينا.. ليس الأمر على هذا النحو. ليس هناك بوصلة في داخلك يشير سهمها على شعور واحد فقط كل مرة. عالمك الداخلي ليس بهذه البساطة. اعتبر أن كل شعور مستقل بنفسه. حزنك وأنت تودع صديقك المهاجر، لا يعني انعدام فرحتك بأنه وجد فرصة أفضل..

استمتاعك بحياتك لا يعني انعدام حبك لشريك حياتك المتوفى.. الحياة معقدة ومتشابكة قد يستدعي الموقف الواحد عددا من المشاعر، ففي كل شيء ميزات وعيوب وإيجابيات وسلبيات وأمور محايدة، كلها متزامنة في نفس الوقت تحدث في نفس الموقف.

ببساطة: كثير من مواقف الحياة تستدعي مشاعر مختلطة، لا مشاعر أحادية، (إما كذا، وإما كذا)!

كما لا ينبغي تجاهل أو كبت المشاعر السلبية تماما.. فالبعض منها قد يكون مفيدا..

التوتر يساعدنا على الانتباه في التفاصيل وملاحظة السلبيات، والتشاؤم يساعدنا في توقع المخاطر المحتملة.. والغضب يدفعنا لرفع الظلم.. بينما المشاعر الإيجابية قد تجعلنا نهمل التفاصيل لو كنا نقوم بمهمة معقدة.. لذلك



ينصح المعالجون بالتقبل والاعتراف بمشاعرنا السلبية لا محاولة كبتها طوال الوقت[1],[2].

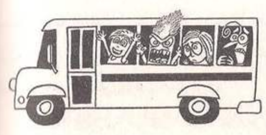
حسنا.. كيف نتدرب على إدراك مشاعرنا المختلطة بدقة؟

1- لاحظ مشاعرك

هناك تدريبات عديدة تساعد في التركيز بداخلنا لملاحظة مشاعرنا، وكيف يمكنها أن تتزامن وتتواجد في نفس الوقت.. منها:

تدريب: أوتوبيس المشاعر[3]:

أغمض عينيك وتخيل أنك سائق أوتوبيس تتوقف كل فترة لالتقاط ركاب أو إنزالهم، لتستمر في طريقك. هؤلاء الركاب شخصيات كارتونية، كل منهم له شكل مميز عن الآخر.. إنهم أفكارك ومشاعرك، بعضهم جيد



(1) Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry, 17*(3), 192-200.

(2) Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide.* Guilford Press. 42-43

(3) Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* Guilford Press.

والبعض الآخر وغد. كلهم يتحدثون بصوت مسموع بأشياء مختلفة على غرار: «أوقف الأوتوبيس» أو «غير مسارك» أو «أنت رائع!» أو أي شيء آخر.. انتبه لكل منهم واستمع له قليلا واعرف ماذا يقول، دون أن تتأثر بكلامهم أو تتفاعل معه.. فكلامهم لن يغير من كونك أنت قائد الحافلة، الذي يقودها للطريق الذي يريده ويحدده.

يقول المعالجون النفسيون إن هذا التدريب فعال في الانتباه للمشاعر وما تحاول إخبارنا به.

تدريب: كتابة المشاكل [1]

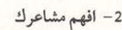
اكتب عن أعمق مشاعرك تجاه أكبر مشكلة تعاني منها وكيف أثرت في حياتك. عبر عن أعمق أفكارك ومشاعرك واكشف عن كل ما في داخلك دون تجميل. ركز في المحتوى العاطفي لكلامك، معاناتك وآلامك وآمالك وأمنياتك. كتابة تجربتك الحياتية هذه باستطراد وتفصيل تساعد في اكتشاف مشاعرك وانفعالاتك وصياغتها في لغة مفهومة..

وجد العلماء أن هذا يساعد في تنظيم انفعالاتنا وفهم أنفسنا[2] وتحسين الصحة النفسية والصحة العامة أيضا[3] بل ورفع تقديرنا لحياتنا وتقليل الألم

(1) Pennebaker, J. W. (2000). Telling stories: The health benefits of narrative. *Literature and medicine, 19*(1), 3-18.
(2) Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(10), 1236-1244.
(3) Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, & health.* American Psychological Association.

الجسدي لو كان الشخص مصابا بمرض مؤلم[1]!

المدة[2]: 20 دقيقة مرة أسبوعيا، لمدة 3 أسابيع.



2- افهم مشاعرك



كل انفعال له وظيفة ما.. حتى المشاعر السلبية لها استخدامات مفيدة لو تم توظيفها في سياقها الصحيح.

فهل تعرف هذه الاستخدامات؟

دعنا نجرب الأسئلة التالية، التي تستخدم في اختبار[3] قياس الذكاء العاطفي..

لعبة 1[4]: ما هو الشعور المناسب وأنت تقوم بإصلاح جهاز دقيق؟

- مرح

---

(1) Cepeda, M. S., Chapman, C. R., Miranda, N., Sanchez, R., Rodriguez, C. H., Restrepo, A. E., ... & Carr, D. B. (2008). Emotional disclosure through patient narrative may improve pain and well-being: results of a randomized controlled trial in patients with cancer pain. *Journal of pain and symptom management, 35*(6), 623-631.

(2) ibid

(3) Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)

(4) تدريبات الاختبارات المتعددة المذكورة في هذا الفصل مستوحاة من اختبار MSCEIT لكن مفتاحه غير منشور وغير متاح للباحثين -إذ يتم إرسال الإجابات لواضعي الاختبار لتحديد النتائج!- لذلك أقدم هنا إجاباتي التقديرية المبنية على دليل علمي ما. يمكنك مطالعة الاختبار كاملا -دون مفتاح الحل- مجانا في ملحق رسالة الدكتوراه هذه:

Samanvitha, R. (2012). *Job Satisfaction as a Mediator of the Relationship between Strategic Emotional Intelligence and Organizational Citizenship Behaviour amongst Faculty in Educational Institutions* (Doctoral dissertation, Bharathidasan University).

- سعيد
- مشدود
- فخور

الإجابة المناسبة هي: مشدود tense. لأن شعورًا كهذا قد يساعد على التركيز في التفاصيل الدقيقة، بينما المشاعر الإيجابية توسع مجال الانتباه للصورة العامة[1].

لعبة 2: ما هو الشعور المناسب وأنت في اجتماع لإبداع أفكار جديدة؟

- ساخر
- كئيب
- هادئ
- مشدود

الإجابة: المشاعر الإيجابية تساعد في ملاحظة الصورة العامة، والسخرية -تحديدا- تساعد في التفكير الإبداعي[2]. لذا فالإجابة الأنسب هي: ساخر.

لعبة 3: تعرضت لموقف مخيف مزعج ولازالت دقات قلبك متسارعة. قررت مشاهدة فيلم للخروج من هذه الحالة الانفعالية، ما هو الفيلم المناسب؟

---

(1) Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought - action repertoires. *Cognition & emotion*, *19*(3), 313-332.

(2) Ziv, A. (1989). Using Humor to Develop Creative Thinking. *Journal of Children in Contemporary Society*, *20*(1-2), 99-116.

- فيلم حزين
- فيلم أكشن
- فيلم مسلي
- فيلم محايد لا يثير أي مشاعر.

الإجابة: المشاعر الإيجابية تلغي التأثير الجسدي للمشاعر السلبية[1]. فلو كان الفيلم يدعو للتسلية أو الضحك، يكون تأثيره أكبر وأسرع من لو كان الفيلم حزينا أو محايدا لا يثير أي شعور. لذا فالإجابة هي: فيلم مسلي.

لعبة 4: قالت سهى فكرة ممتازة في أحد الاجتماعات، لكنها تضايقت عندما اكتشفت أن زميلها نسب الفكرة لنفسه وهو يعرضها على المدير. وبعد فترة فعل زميلها هذا التصرف للمرة الثانية ونسب فكرتها الجديدة أيضا لنفسه. ما هو الشعور المناسب؟

- الحسد
- الإحباط
- الاكتئاب
- الغضب

الإجابة: نتفق أن سهى ستشعر بشعور سيئ.. لكن أي شعور منهم بالتحديد؟ الإجابة غالبا هي الغضب، لأنه الشعور الوحيد الذي يدفع لاتخاذ

(1) Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, *24*(4), 237-258.

إجراء لتغيير شيء ما، لا الاستكانة والمعاناة في صمت! ليس الغضب سلبيا دائما، إذ يمكن توجيهه لرفع الظلم مثلا.

تلخيص الرد على هذه الأسطورة:

قد نشعر بأكثر من شعور في وقت واحد، وهذا مفيد نفسيا لأنه يعكس إدراكا أعمق للنفس وطبيعة الحياة. لذلك من المهم عدم تجاهل مشاعرنا السلبية وسط مشاعرنا المختلطة لأنها قد تكون مفيدة.



الأسطورة الثانية:
المشاعر قليلة محدودة



يعتقد البعض أن المشاعر قليلة العـدد.. يمكـن أن نعدها على أصابع اليد الواحدة.. فهـل الموضـوع بهذه البساطة؟

فكر معي عزيزي القارئ:

مـا هـي المشـاعر التـي تشـعر بهـا في حياتـك بالتحديد؟

تختلف الإجابة حسب مستوى التطور النفسي!

- **ففي مراحل التطور النفسي الأقل (الغاب والقبيلة):**

يعبر الناس عن مشاعر قليلة، ولا يدققون كثيرا في وصف مشاعرهم وتصنيفها بدقة..

- **أما في المراحل الأعلى (المستقل والمستنير):**

يعبر الإنسان عن طيف أوسع من المشاعر والأحاسيس ويعبر عنها بدقة، وهو ما يعكس عالما داخليا أكثر ثراءً[1]،[2]. وهي سمة تميز الأذكياء عاطفيا[3].

---

(1) Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum. pp.10,12,20,23

(2) Kang, S. M., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of personality*, *72*(4), 687-726.

(3) Mayer, J. D. (2002). MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. *MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test.*

سبب هذا، هو أن المشاعر تزداد تنوعا كلما اتسعت خبراتنا الحياتية، ومع تعمقنا في فهم أنفسنا، نستطيع التمييز بين المشاعر التي تبدو متشابهة.

مثال:

قل لي عزيزي القارئ.. ما الفرق بين:

(الشجن والحزن والحنين والهم والبؤس)؟

أو: (الخوف والتوجس والرهبة والتهيّب والذعر)؟

أو: (الفرحة والسعادة والاستمتاع والتسلية والتشويق والمرح)؟

أو: (الإعجاب والحب والاشتهاء والعشق والانبهار)؟

لا يهمني التعريف اللغوي الذي ستجده في المعجم أو القاموس.. أو التقسيم العلمي الذي ستجده في كتب علم النفس..



بل تهمني قدرتك أنت على تمييز ما يحدث في عالمك الداخلي من مشاعر وأحاسيس، بطريقتك الخاصة.

لكن.. لماذا يعتبر هذا مهما؟

تمييز الفرق بين المشاعر المتشابهة، قد يكون مفيدا في حياتك، كما حدث لصديقنا «سالم»!

مثال:

مر سالم بتجربة عاطفية مريرة.. كان على علاقة بفتاة أحبها طويلا، لكن لم يكن يمر يوم أثناء خطبتها دون حدوث مشاكل. كانت خطيبته مادية جدا، رغم وضعه الاقتصادي الصعب. وكانت تشعره دائما أنه مقصر في حقها، وكان هذا يؤلمه بشدة لأنه كان يفعل كل ما بوسعه فعلا محاولا إرضاءها.

حين انتهت العلاقة شعر بالارتياح، تنفس الصعداء وكأن حملا ثقيلا قد انزاح عن صدره حرفيا. لكنه فوجئ بعد أيام، أنه يفتقدها ويشعر بالحنين والحزن لفراقها.. فقال لنفسه إن مشاعر كهذه تعني أن ما بينهما كان حبا حقيقيا، لذلك يجب أن يعود لها كي يستريح!!

في هذا المثال، لم يستطع سالم أن يفرق بين الشعور بالحب والشعور بالافتقاد.. فالإنسان قد يفتقد شيئا لمجرد أنه قد اعتاده لفترة، كاعتياد التدخين مثلا.. لكن هذا لا يعني بالضرورة أن هذا حب حقيقي، أو أن العلاقة مثالية أو صحية أو مفيدة!

كيف يمكننا زيادة ثراء مشاعرنا؟

1- زيادة حصيلتك اللغوية!



الاندماج في قراءة الروايات والقصص الخيالية يجعلنا نشعر بطيف أوسع من المشاعر.. وأضيف هنا، أنه يزيد من مفرداتنا اللغوية، التي تساعدنا في فهم مشاعرنا بشكل أفضل. فاللغة ليست وسيلة تعبير عن المشاعر فقط، بل تساعدنا في تمييز هذه المشاعر أصلا!

كيف تفهم ما أقصد، تخيل معي طفلا صغيرا لازال يتعلم الكلام، ولا يعرف عن المشاعر إلا كلمتيْ «فرحان» و«زعلان». هذا الطفل لن يكون عالمه الشعوري معقدا ومتنوعا، فأي إحساس سيواجهه، سيقوم بتصنيفه فورا تحت هذين الشعورين فقط، وهو ما سيمنعه من فهم مشاعره والتعبير عنها بدقة. لن يستطيع التعبير عن مشاعر خارج هذه الثنائية، كمشاعر التوجس مثلا أو الترقب أو التهكم أو السخرية..!

نحن نفكر باستخدام اللغة.. نعبر عن أفكارنا باستخدام اللغة.. وأيضا، نفهم مشاعرنا وأحاسيسنا وعالمنا الداخلي باستخدام اللغة. لذلك، فزيادة حصيلتنا اللغوية ومرورنا بتجارب وجدانية أكثر تنوعا، عن طريق الروايات والقصص، يزيد من ثراء عالمنا الداخلي وقدرتنا على فهمه والتعبير عنه..

مثال:



يصف «نجيب محفوظ» مشاعر بطل إحدى قصصه القصيرة، حين رأى سيدة حادة القسمات تدعى «بهيجة الذهبي» فيقول:

«لا يمكن القول بأنها جميلة ولكنها ذات سطوة كالجاذبية، وبها شيء يخيف وأشياء تثير حب الاستطلاع والإذعان، ومع أنه رآها اليوم لأول مرة إلا أنها تترك انطباعا بالألفة التي لا تكون إلا لأصحاب الوجوه المستقرة في أعماق الذاكرة من قديم...».

كما ترى، ما شعر به بطل القصة ليس بسيطا يمكن التعبير عنه في كلمة واحدة.. بل هو مزيج من مشاعر متعددة، هي الانجذاب والرهبة، حب الاستطلاع والإذعان والألفة.. ربما لم تشعر بشعور كهذا في حياتك الواقعية تجاه شخص ما، لكنك شعرت به منذ قليل!

بالإضافة لإثراء حصيلتك من اللغة العربية الفصحى، فإن تعلم اللغات الأجنبية يمدنا بمعان مختلفة تعكس حالات شعورية أوسع من حدود لغتنا الدارجة. كل لغة تحتوي على تراث من المشاعر مرتبط بهذا الشعب أو ذاك.. وهناك كلمات تصف مشاعر لا يمكن التعبير عنها بدقة في لغتنا التي نحدث بها أنفسنا.. لذلك يجد بعض الناس أنفسهم مجبرين أحيانا على استخدام كلمة

من لغة أجنبية يجيدونها، حين تكون أقدر على وصف ما يشعرون به بدقة أكبر. زوجتي ياسمين -مثلا- لا تتشاجر معي إلا باللغة الإنجليزية!

2- عش الحياة!



«انعزلت وقرأت أكثر من اللازم بينما كان زملائي يمارسون الحياة ولا يقرؤون عنها.. اليوم أجد أنهم لم يكونوا بهذه الحماقة!»

د. أحمد خالد توفيق

توسع القراءة مداركنا وتؤهلنا للتفاعل مع الحياة بشكل أكثر عمقا وتفتحا.. لكن هناك مشاعر معينة لن تحسها حقا ما لم تخض تجاربها. القراءة تعطيك فكرة عنها، وتمدك باللغة اللازمة لفهمها ووصفها، لكن هذا لن يكون كمعايشتها على أرض الواقع.

أتكلم عن شعورك وأنت ترى الهرم الأكبر لأول مرة، أو تدخل معبد أبو سمبل أو تتأمل ملامح مومياء رمسيس الثاني.. ضريح زعيم الأمة أو بيت أمير الشعراء.. أو ترى الكعبة أو قبر الرسول.. مغارة المهد أو حائط المبكى.. شعورك وأنت في معبد هندوسي أو دير مسيحي.. اللعب بالثلج الذي يملأ الشوارع.. أول حب حقيقي في حياتك.. أول طفل.. الفوز بعد هزيمة.. مراسم الدفن.. لقاء بعد غياب.. متعة المغامرة.. تعارف وصداقة جديدة.. الإقدام ومواجهة ما كنت تخشاه.. ممارسة رياضة مختلفة.. حضور حفل في الأوبرا.. تذوق طعام غريب لم تأكله من قبل.. التطوع في عمل خيري.. زيارة مكان يثير ذكريات طفولتك... إلخ.

لتثري وجدانك، جرب كل يوم شيئا جديدا أيا كان هذا الشيء.. فالمشاعر التي نعرفها هي نتاج تفاعلنا مع الحياة التي نعيشها.

تلخيص الرد على هذه الأسطورة:

المشاعر ليست محدودة.. كلما زادت حصيلتك اللغوية وتجاربك الوجدانية، أصبحت أكثر قدرة على تمييز طيف أوسع من المشاعر والأحاسيس المختلفة، وهذا مهم لتطوير الذكاء العاطفي.



الأسطورة الثالثة:
نحسّ بمشاعرنا حين تحدث

« ألا توجد عواطف بعيدا عن دائرة وعينا،
أي في مستويات أعمق من الشعور؟»

أ.د.يحيى الرخاوي (دليل الطالب الذكي...)

الاعتقاد الشائع هو أننا نحس بمشاعرنا فور حدوثها.. لكن هذا - وياللعجب - غير صحيح!



المشاعر تفاعلات بيولوجية تحدث في أجسامنا، قد لا ندركها وقت حدوثها، لكننا ندركها بعد مرور بعض الوقت.. لذلك تنشأ كثير من المشاعر في داخلنا دون أن ندرك وجودها

- اسمها «المشاعر اللاواعية»[1]- وابتكروا أجهزة عديدة تساعد في التقاط هذه المشاعر بفعالية قبل أن يعيها الإنسان[2]، أجهزة على شكل سِوار مِعصم[3][1] أو ساعة[2] أو قميص[3] أو كوفية[4] يرتديها الشخص لتلتقط

---

(1) Ivonin, L., Chang, H. M., Chen, W., & Rauterberg, M. (2013). Unconscious emotions: quantifying and logging something we are not aware of. *Personal and ubiquitous computing, 17*(4), 663-673.

(2) *Horizon: The truth about personality* [Transcript, Television broadcast]. (2013). BBC Two. (Quoting Picard, R. W., around minute 16:00).

(3) Poh, M. Z., Swenson, N. C., & Picard, R. W. (2010). A wearable sensor for unobtrusive, long-term assessment of electrodermal =

الإشارات الجسدية، وتخبر الشخص بالمشاعر التي تتحرك في داخله الآن دون أن يدري، ليتعرف عليها من خلال تطبيق هاتف[5]!



جهاز استشعار على شكل فراشة[6] ترفرف أجنحتها بحركات مختلفة حسب مشاعر الشخص. يستخدم في رصد المشاعر اللاواعية، ولمعرفة ما يشعر به الطفل المتوحد الذي لا يستطيع التعبير عن عواطفه.

ملاحظة المشاعر اللاواعية مفيدة ليعرف الإنسان المواقف الحياتية اليومية التي تسبب له مشاعر سلبية طفيفة قد لا يلاحظها في وقتها، لكنها قد تتراكم مع الزمن.

= activity. *IEEE transactions on Biomedical engineering, 57*(5), 1243-1252.

(1) McDuff, D., Karlson, A., Kapoor, A., Roseway, A., & Czerwinski, M. (2012, May). AffectAura: an intelligent system for emotional memory. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 849-858). ACM.

(2) https://www.empatica.com

(3) Derchak, P. A., & Myers, L. J. (2007). *U.S. Patent Application No. 11/925,109.*

(4) Williams, M. A., Roseway, A., O'Dowd, C., Czerwinski, M., & Morris, M. R. (2015, January). Swarm: an actuated wearable for mediating affect. In *Proceedings of the Ninth International Conference on Tangible, Embedded, and Embodied Interaction* (pp. 293-300). ACM.

(5) Gluhak, A., Presser, M., Zhu, L., Esfandiyari, S., & Kupschick, S. (2007, October). Towards mood based mobile services and applications. In *European Conference on Smart Sensing and Context* (pp. 159-174). Springer Berlin Heidelberg.

(6) MacLean, D., Roseway, A., & Czerwinski, M. (2013, May). MoodWings: a wearable biofeedback device for real-time stress intervention. In *Proceedings of the 6th international conference on PErvasive Technologies Related to Assistive Environments* (p. 66). ACM.



هذه الأجهزة مفيدة طبعا وبعضها يباع اليوم بالفعل.. لكن يمكننا التدرب بأنفسنا على ملاحظة المشاعر الأولية والانتباه لها مبكرا قدر الإمكان.. أن تصغي جيدا لانفعالاتك لتعلم كيف تلاحظها حين تكون خافتة لم تعلن عن نفسها بالكامل بعد!

فكيف نفعل ذلك؟

- التأمل



- هذه الطريقة[1] تعتمد على مراقبة عالمك الداخلي، لتشحذ قدرتك على ملاحظة أفكارك ومشاعرك الخافتة حين تظهر. في هذا التدريب، لا نحاول تفسير مشاعرنا أو تغييرها أو الحكم عليها.. فقط راقب أفكارك ومشاعرك ولاحظ كيف تبدو.

اختر مكانا هادئا، تجلس فيه أو تستلقي وحيدا وتغمض عينيك..

ركز في تنفسك العميق فقط، وتخيل كل جزء من جسمك وهو يسترخي تماما..

تخيل نفسك طافيا فوق سحابة هادئة، مراقبا أفكارك ومشاعرك التي تحدث في هذه اللحظة..

تأمل كل شعور يمر الآن في داخلك.. لا تحاول السيطرة عليه أو تبريره.. بل لاحظه جيدا.. وضعه على ورقة طافية فوق الماء ودعه يمر.. راقبه وهو يمر

---

(1) Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2007). The key ingredients of emotional intelligence interventions: Similarities and differences. *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*, 144-156.

في سلام.. كرر هذا مع كل فكرة أو شعور يأتي.. المهم أن تلاحظ وتتأمل وتراقب.. لا تفكر وتحلل أو تحاول تغيير شيء.

ركز على «الإحساس الجسدي» الذي يثيره كل شعور، فالحزن قد يؤلم الصدر، بينما الغضب يسخّن الوجه، وهكذا.. لا توجد إجابة صحيحة فالأمر يختلف من شخص لآخر. المهم أن تلاحظ الفرق الجسدي - وإن كان طفيفا - بين تجاربك الشعورية المختلفة.

الهدف من هذا التدريب هو أن تكتشف عالمك الداخلي.. أن تكون حساسا لظهور أي شعور أو فكرة مهما كانت خافتة.. فنحن منتبهون طوال الوقت لعالمنا الخارجي، دون أن نتدرب على الإصغاء لما يحدث في عالمنا الداخلي.

هناك تنويعات عديدة لهذا التدريب.. فمثلا:

- **تانك العزل[1]**:



تجلس شبه عار في جهاز كالتابوت مغلق مظلم، يعزلك عن العالم الخارجي تماما، وفيه تطفو على ماء له نفس درجة حرارة جسمك. بهدف عزل جميع حواسك وتعطيلها، فلا ترى أو تسمع أو تلمس أو تتذوق شيئا، كي تركز جيدا أو تخوض غمار عالمك الداخلي دون تشتيت! هناك مراكز عديدة في عدة بلدان توفر لك هذا الجهاز.. وقد جربتُ بنفسي هذه الطريقة مؤخرا في الولايات المتحدة، وفعلا استطعت التأمل دون تشتيت خارجي. هذه الطريقة

(1) *Isolation tank. Sensory deprivation tank.*

تعطيك فرصة للتحكم في مشاعرك، لكنها تعطي خيالك ومخاوفك وزنا وحجما وتتيح لك فرصة مواجهتها والتعامل معها. عموما، هي طريقة غير مناسبة لو كنت تصاب بنوبات هلع أو خوف من الأماكن المغلقة، أو تخشى مواجهة أفكارك الخاصة والتعامل معها!

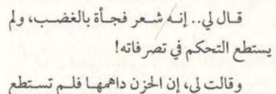
تلخيص الرد على هذه الأسطورة:

أحيانا تظهر في داخلنا مشاعر لا واعية لا ندركها بعقلنا الواعي. لذلك من المهم أن نقوي قدرتنا علي ملاحظة المشاعر الخافتة حين تبدأ في الظهور لنتعامل معها مبكرا.

***

الأسطورة الرابعة:
المشاعر تظهر فجأة





قال لي.. إنه شعر فجأة بالغضب، ولم يستطع التحكم في تصرفاته!

وقالت لي، إن الحزن داهمها فلم تستطع تمالك نفسها أمام الناس..

يعتقد البعض أن المشاعر تظهر فجأة دون مقدمات.

فهل هذا ما يحدث فعلا؟

من المهم أن نفهم طبيعة المشاعر، وكيف تبدأ، وكيف تتحكم في سلوكنا وسلوك غيرنا.. وكيف تنتهي.

غالبا، لا تبدأ المشاعر فجأة، بل لها مقدمات. تبدأ خافتة في البداية، ثم تكبر وتنمو، إلى أن تصل لصورة أخرى أكثر وضوحا وقوة.

وهناك أشياء تجعلها تنمو وتزدهر، وأشياء أخرى تجعلها تذوي وتذبل..

مثال:

في الملحمة الكردية «ممو زَين»[1] تجد وصفا بارعا لتدرج الشعور بعذاب الاشتياق الذي لا يبرد إلا باللقاء.. يقول:

---

(1) ملحمة رومانسية كردية من القرن السابع عشر. كتبها أحمد خان ونقلها للعربية الشيخ محمد سعيد رمضان البوطي.

«الحب... في أول أمره رعدة في المشاعر، ودقات بين ألواح الصدر، وتلون على ملامح الوجه. فإذا نما وترعرع فهو برق يستعر وميضه في الأحشاء، تتلظى الجوانح بناره من غير لهب، ويشوى الفؤاد في وهجه من غير جمر... وهنالك لا يُغني الطبيب عقاقيره، ولا يجدي سوى أن تتضام الروح.. وتطفأ النار ببرد الوصال!».

كما في النص السابق، لا تظهر المشاعر الجامحة هكذا فجأة من الفراغ، بل إن هناك مقدمات بسيطة، تتدرج وتتطور من شعور لآخر، إلى أن تصل للشعور النهائي. يسمون هذا في الدراما والأدب «قوس الشخصية character arc»، حيث ينبغي لمشاعر الشخص الطبيعي وصراعاته الداخلية أن تظهر وتتطور بالتدريج على مدار الحكاية، كي تكون الشخصية واقعية متماسكة مقنعة.

مثال:

كان حمدي جالسا في مكتبه كالمعتاد. ضاق صدره حين تذكر هبة. زميلته التي أحبها قبل أن تتركه وتتزوج وتترك العمل وتسافر مع زوجها. راح يتذكر ما حدث بالتفاصيل، ذكرياته معها وأحلامه التي كان يأمل أن تتحقق، وقام ليلقي نظرة حزينة على مكتبها الفارغ، وفوجئ أنه أجهش بالبكاء أمام زملائه، الذين قاموا وراحوا يهدئون من روعه.

هل لاحظت ما حدث هنا؟

بدأ الأمر ببعض الضيق في الصدر حين تذكرها.. فهل خرج ليستنشق بعض الهواء ويتريض مثلا؟ لا.. لقد عمل على تغذية هذا الشعور وتنميته،

بذهابه لمكتبها وتنشيط ذكرياته وتخيلاته متعمدا، ليكبر الشعور ويتضخم إلى أن أصبح بكاءً حارًا.

بدأ الموضوع بالضيق، ثم تحول إلى الحزن، ثم قد يتحول لاكتئاب لو أصبح نمط تفكيره اليومي!

كما رأينا، لم يأت البكاء من فراغ فجأة، بل كانت له مقدمات خافتة.. وكان في إمكان صاحبنا أن يأخذه لمسار مختلف تماما لو أراد. لكنه لم يفعل، وراح يمهد له الطريق حتى ينمو ويزدهر.

المشاعر تتدرج.. الغضب مثلا قد يكون في بداياته توتر.. ترقب.. تفاجؤ أو حتى شعور جسدي ما.. قد يتطور ليصبح شعورا بالإهانة ثم بعد ذلك يصير غضبا هادرا.. الغضب لا يظهر فجأة في لحظة واحدة.

فهل أنت واع لهذا التسلسل؟

هل تشعر به وتلاحظه في نفسك ومن حولك؟

يرى العلماء أن إدراك الإنسان لهذا التسلسل في تطور المشاعر، من المهارات المهمة للذكاء العاطفي.. لدرجة أن اختبارات قياس الذكاء العاطفي[1] تحتوي أسئلة من هذا النوع...

 **لعبة 1:** شعر محمود بالخزي، ثم شعر بانعدام القيمة.. ثم شعر بـ...

- الغضب

(1) Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)

- الرضا
- الاكتئاب
- التوتر

الإجابة: يبدو أن الإجابة هي الاكتئاب.. لأن التسلسل يبدو وكأنه يتجه للأسفل في منحنى هابط يزداد معه الشعور سوءا. التوتر والغضب مشاعر حادة تدعو للتحفز والنشاط. أما محمود، فيتجه تسلسل مشاعره نحو الاستسلام!

لعبة 2: شعر سليم بالسَكينة وهو يسترجع مشوار حياته. وحين تذكر كيف ساعد الكثير من الناس، شعر بـ....

- المرح
- الاكتئاب
- الرضا
- المفاجأة

الإجابة: يبدو أن سليم قد يبتسم في رضا، لا أن يشعر بالمرح. لأن هذا هو الشعور الذي يلي السكينة من حيث التدرج. السكينة شعور هادئ، والمرح شعور نشيط واضح، الانتقال بينهما قد لا يتم فجأة هكذا.

لعبة 3: كانت هناء تشعر بالأمان وتقبّل النفس، ثم شعرت بالاكتئاب. ما الذي حدث في المنتصف؟

- تذكرت غلطة قامت بها في العمل.
- عرفت أن صديقتها مريضة.

- اكتشفت أن زوجها يخونها.
- أخطأت في حل الكلمات المتقاطعة.

الإجابة: يبدو أن هناء اكتشفت خيانة زوجها. غلطة في العمل قد تسبب التوتر، ومرض الصديقة قد يسبب الحزن أو القلق عليها.. والخطأ في حل الكلمات المتقاطعة لن يسبب الاكتئاب عند الإنسان الطبيعي!

حسنا.. لماذا يعتبر هذا الكلام العجيب مهما؟

ملاحظة المشاعر مبكرا، وإدراك كيفية تطورها في المواقف المختلفة يساعدنا في التدخل مبكرا للتحكم في أنفسنا، كما يساعدنا في فهم أنفسنا والآخرين، وكيف ستتطور الأمور لو تركنا مشاعرنا تأخذ تسلسلها المعتاد.

في علم النفس، يسمون الشعور المبدئي الذي تشعر به في بداية الموقف (**شعور أوّلي**) والمشاعر التي تليه (**مشاعر ثانوية**). والانتقال من الشعور الأولي للشعور الثانوي الذي نريده، شيء يمكن تعلمه واكتسابه بالتدريب والممارسة. فهذا التسلسل ليس حتميا. الإنسان الذكي عاطفيا يستطيع التدخل لتغييره ليصل للشعور الذي يريده في النهاية بما يناسب الموقف الذي يواجهه.

فهناك أشياء يمكن القيام بها بعد ظهور الشعور الأوّلي، مثل:

1- التشتيت



طبيعة المشاعر أنها لا تدوم لفترة طويلة. بل تتوهج ثم تخبو. فشعور الغضب غير المرغوب فيه مثلا، سيتصاعد تدريجيا إلى أن يفقد وهجه بعد فترة من الزمن. لن تظل شاعرا بالغضب بنفس القدر لساعات أو أيام!



لذلك، لو أردت لهذه الفترة الحرجة أن تمر، شتت نفسك بالتفكير في شيء آخر.. عدّ من رقم واحد إلي رقم عشرين بالمقلوب.. اذهب للتريض.. اخرج من المكان.. افتح حوارا آخر مع شخص ما.. اذهب واغسل وجهك.. أي شيء.. المهم أن تغير بؤرة تركيزك مبكرا لكسر تسلسل المشاعر، قبل أن تصل لشعور ثانوي قوي يصعب التحكم فيه.

في الثقافة الشعبية يقولون للشخص الغاضب «صل على النبي» على سبيل التشتيت.. وهناك حديث يقول «إذا غضب أحدكم فليتوضأ» وهي فكرة جيدة تحقق نفس الغرض أيضا.. المهم أن تفعل شيئا يوجه تفكيرك لنشاط آخر يغير من حالتك الانفعالية.

2 - تحويل المسار

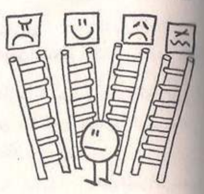


حدد شعورا ثانويا مرغوبا، ثم اذهب إليه!

قام علماء[1] بدراسة على الذين يتوترون من الحديث أمام الجمهور.. فوجدوا أن شعور التوتر، يمكن إقناع أنفسنا بأنه شعور «بالإثارة» (بأن يقول الشخص لنفسه «هذا أمر مثير» أو «أشعر بالإثارة»)، فيشعر المرء مع الوقت بالإثارة فعلا، ومن ثم يصبح مستوى الأداء أفضل. بدلا من أن نغذي الشعور بالقلق والتوتر ليتطور ويصبح هلعا ورعبا، يمكننا أن نأخذه لمسار آخر ونجعله إثارة وتشويقا مثلا. أي أن نأخذه في اتجاه شعور مشابه، لكنه مرغوب.

---

(1) Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(3), 1144.



طريقة فهمك للشعور، تؤثر فيه وفي مدى تقبلك له.. فالخوف من ألعاب الملاهي يمكن تطويره ليصبح «متعة المغامرة».. واليأس يمكن اعتباره إرهاقًا يحتاج بعض الراحة لتبدأ من جديد.. ليس هذا إنكارا ولا تجاهلا للشعور المبدئي، بل محاولة لترويضه وتغييره لشعور ثانوي قريب منه يؤدي لنتيجة أفضل.

تحدثنا عن هذا الموضوع بتفاصيل أكثر في كتاب (كيف تصبح إنسانا؟).. لذا لن نضيع فيه وقتا أكثر.

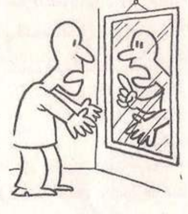
تلخيص الرد على هذه الأسطورة:

المشاعر لا تظهر فجأة، بل تتطور من شعور أولي، لمشاعر أخرى بعد ذلك. لذلك من المهم الانتباه مبكرا لطريقة تسلسل المشاعر، لتغييرها عند اللزوم.

الأسطورة الخامسة:
فقط المجانين يكلمون أنفسهم

لماذا أشعر بالسعادة فقط عندما أكلم نفسي؟
لأنني الشخص الوحيد الذي تريحني إجاباته!

عمر طاهر (جر ناعم)



من منا لم يكلم نفسه بصوت مسموع في وقت من الأوقات؟

تفعل هذا دائما أثناء حفظ رقم هاتف حين لا يوجد معك ورقة وقلم.. أثناء دندنة لحن ما وأنت تزجي الوقت وحدك.. ربما جاء الاعتقاد أن المجانين يكلمون أنفسهم، لأن المرء حين يقع تحت ضغط عصبي كبير قد يلجأ للحديث مع نفسه بصوت مسموع. كما يفعل بعض الرياضيين لتشجيع أنفسهم أثناء التمرينات الشاقة[1].

وكلنا نكلم أنفسنا طوال الوقت بصوت داخلي يتردد داخل رؤوسنا، ليساعدنا في فهم مشاعرنا وإعطاء أنفسنا التعليمات اللازمة للتعامل معها[2].

---

(1) Gibson, A. S. C., & Foster, C. (2007). The role of self-talk in the awareness of physiological state and physical performance. *Sports Medicine*, *37*(12), 1029-1044.

(2) Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K.Tennant, Handbook of research on sport psychology (pp. 355). New York: MacMillan.

الحوار الذاتي مهم جدا.. ففي إمكانه مساعدتنا في رفع الثقة بالنفس[1]، وعلاج القلق[2] وتحسين الأداء الرياضي للاعبين[3]، وزيادة التقدير الذاتي[4].. ووجد العلماء أن استخدامه كثيرا مرتبط بارتفاع الذكاء العاطفي[5].

سبب شعورنا بمشاعر لا نريدها، كاليأس والإحباط والقلق، هو أننا نستسلم لما يسمى «الأفكار التلقائية». تلك الأفكار التي تأتي لذهنك تلقائيا حين تواجه موقفا ما، كالخواطر السلبية أو المحبِطة التي تثير مشاعر غير مناسبة لهذا الموقف[6].

---

(1) Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. Psychology of Sport and Exercise, 10(1), 186-192.

(2) Girodo, M., & Roehl, J. (1978). Cognitive preparation and coping self-talk: Anxiety management during the stress of flying. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46(5), 978.

(3)Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*(4), 348-356.

(4) Kent, G., & Gibbons, R. (1987). Self-efficacy and the control of anxious conditions. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychology, 1, 3340.

(5) Depape, A. M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 38*(3), 250.

(6) جوديث بيك (2007) العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد (ترجمة: طلعت مطر) المركز القومي للترجمة- مصر.

مثال: مقابلة المدير



أنت قلق من مقابلة المدير العام. تشعر بـالتوتر ولا تريد الدخول لمكتبه لعرض فكرتـك الجديـدة، سبب القلق هو الأفكار التلقائية التي تتبادر لذهنك كالشلال رغما عنك: سأكون متلعثما مرتبكـا - لـن يقبل اقتراحي - سيكون الموقف محرجا.... إلخ.

هنا، يمكن استخدام الحوار الذاتي للتصدي لهذه الأفكار.. بأن تجادلها وتشتبك معها.. أن تذكر «الحجج والأدلة المضادة» التي تبطل هذه الأفكار غير المنطقية، لتصل للشعور المناسب.. تقمص دور محامي الدفاع العبقري الذي يدحض ادعاءات النيابة ليكسب القضية!

قل لنفسك مثلا: هذا عمله - أنت واجهت مواقف صعبة من قبل وكان أداؤك ممتازا - فكرتك جيدة ومفيدة فعلا وستعجبه - سيكون الموقف مثيرا وشيقا.... إلخ.

بمعنى آخر، لا تستسلم لحوارك الذاتي التلقائي لو كان غير مناسب، بل امسك بزمام حوارك الداخلي وكن فاعلا لا مفعولا به.

إذا كان الحوار الداخلي مفيدا لإدارة المشاعر.. فكيف نكلم أنفسنا بطريقة فعالة؟

1- تكلم كشخص آخر:

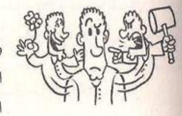
هل الأفضل أن تقول لنفسك:

«أنا أستطيع أن أفعل كذا» أم: «أنت تستطيع أن تفعل كذا»؟

يقترح بعض الباحثين استخدام الصيغة الثانية، صيغة المخاطَب «أنت تستطيع...» في حوارك الذاتي[1][2]. لأنهم وجدوها أكثر تأثيرا، ربما لأنها تعطي العبارة مصداقية أكبر، وكأن شخصا آخر يسدي لك النصح، فتجعل الإنسان أكثر انتباها لما يقال له!

أيا كان السبب، فإن هذه الصيغة فعالة في بعض المواقف، فيمكنك استخدامها عند اللزوم.

2- لا تلغ الحوار السلبي:



الحوار الذاتي الإيجابي مفيد عموما، والذين يتمتعون بصحة نفسية أفضل، هم الذين يزيد حوارهم الذاتي الإيجابي، عن السلبي[3].

---

(1) Dolcos, S., & Albarracin, D. (2014). The inner speech of behavioral regulation: Intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a you. *European Journal of Social Psychology, 44*(6), 636-642.

(2) Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. Psychology of Sport and Exercise, 2(4), 233-247.

(3) Schwartz, R. M., & Caramoni, G. L. (1989). Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of=



لكن هذا لا يعني أن نلغي الحوار السلبي تماما. فمن المفيد أحيانا أن تؤنب نفسك أو تلومها كي لا تعاود ارتكاب خطأ ما.. فالذين يتمتعون بتقدير مرتفع لأنفسهم، يستفيدون أكثر من هذا الحوار السلبي ولا يتضررون من استخدامه من حين لآخر[1],[2].

باختصار: الحوار الذاتي يجب أن يكون إيجابيا معظم الوقت. لكن من الطبيعي أن يكون سلبيا من حين لآخر لو كان هذا يحفزك للأداء بشكل أفضل في بعض المواقف.

3- تخيل مثلك الأعلى:



قم بتكوين صورة ذهنية «لمثل أعلى» ثابت انفعاليا وذكي عاطفيا، لتتذكره عند اللزوم، وتتخيل كيف سيتصرف بشكل مثالي في المواقف العصيبة ويجتازها بنجاح. هذا مهم لتذكيرنا بما ينبغي عمله، قبل أن نفقد أعصابنا. إذا وجدت نفسك تنجرف تدريجيا تجاه شعور غير مرغوب في موقف غير مناسب، تخيل هذا الشخص جوارك في نفس الموقف.. كيف سيفكر ويتصرف؟ بماذا سينصحك؟

= positive and negative states of mind. Clinical Psychology Review, 9(3), 271-294.

(1) Philpot, V. D., & Bamburg, J. W. (1996). Rehearsal of positive and negative self statements and restructured negative self-statements to increase self-esteem and decrease depression. Psychological Reports, 79, 83-91.

(2) Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. Journal of Sports Sciences, 19(7), 469-475.

ويمكن لهذا المثل الأعلى أن يكون أنت نفسك.. «أنت المثالي» في أفضل حالاتك الذهنية والعقلية.. تخيله في وقت فراغك لتستعيد هذه الصورة الذهنية عند اللزوم.

إن مررت مؤخرا بموقف ضايقك جدا، اسأل نفسك:

- **هل سيشعر كل البشر بنفس الشيء لو مروا بنفس الموقف؟**

- **كيف سيتصرف مثلي الأعلى الذكي عاطفيا في هذا الموقف؟**

مشاعرنا ليست إجبارية، وكلنا نعرف أن ما يحدد استجاباتنا الشعورية ليس الموقف الذي نواجهه فقط، بل كيفية تفسيرنا وفهمنا له أيضا.

فتعال نتدرب على هذا..

تدريب:

اقرأ أيًا من المواقف التالية، واختر عشوائيا أي شعور من المشاعر المذكورة بين القوسين، وتخيل الحوار الداخلي لمثلك الأعلى والذي يجعله يشعر بهذا الشعور في هذا الموقف:

(السعادة- الحزن- السخرية- التوتر- الغضب- الارتياح)

- شخص ذاهب لعمله، فوجد إطار سيارته مثقوبا.
- شخص طرد من عمله، وجلس في منزله ولم يجد عملا بعد.
- شخص انتقده مديره في الاجتماع أمام زميلته التي يحبها.
- شخص في إجازة، يمشي في الشارع دون هدف محدد.
- شخص ذهب لمطعمه المفضل، فوجده مغلقا.

كل موقف يمكن أن يثير أكثر من شعور، فقط لو حددت أنت الحوار الداخلي المناسب. وهذا من المفاتيح الهامة لإدارة المشاعر.

تلخيص الرد على هذه الأسطورة:

الكلام مع النفس، أداة مفيدة وفعالة لإدارة المشاعر، فتدرب عليه!

الأسطورة السادسة:
أنا شخص جيد، لأن مشاعري جيدة!

«الضعف يكمن في أن تؤخذ المشاعر على أنها الواقع؛ في أن تصبح متواطئا مع كذبة تنطلق من ذاتك..»

طاهر بن جلون (تلك العتمة الباهرة)



يعتقد البعض أن شعورنا بمشاعر طيبة تجاه الآخرين، يعتبر سببا كافيا كي يحبونا أو يبادلونا نفس المشاعر.

لكن شعورك بمشاعر طيبة لا يعني بالضرورة أنك إنسان طيب أصلا. فالشخص الذي يضرب زوجته يعتقد أنه يفعل هذا لأنه يحبها، والذي يقسو على أبنائه يفعل هذا بدافع الحرص عليهم، بينما يصنع لهم ندوبا نفسية غائرة ويعمق كراهيته في نفوسهم. مشاعرك الشخصية لا تعني شخصا سواك، فالناس لا يرون منك إلا تصرفاتك تجاههم.

لذلك، من المهم في تواصلنا مع الآخرين، أن نعبر لهم عن مشاعرنا بوضوح، وأن نسألهم عن مشاعرهم بشكل مباشر، كي نتأكد من أن التواصل بيننا يتم على نحو صحيح، وأن كلا منا يفهم مشاعر الآخر بشكل صحيح.

مثال:



كانت سهير تشعر بالغضب والضيق من تصرف معين قام به زوجها، كتمت هذه المشاعر طويلا إلى أن أصبحت منعزلة كارهة لحياتها، عصبية تنفعل لأتفه سبب، خصوصا عندما يصر على إتيان نفس السلوك من حين لآخر.

هذا مثال واضح لمشكلة سببها عدم التعبير الواضح عن المشاعر، فلماذا افترضت أنه يعرف سبب ضيقها؟ أو أنه يفهم أن انعزالها اليوم معناه الغضب من تصرف حدث بالأمس؟ أو أن انفعالها لسبب آخر تنفيس عن ضيقها لمشكلة أكبر لم تخبره بها؟

النقاش حول المشاعر مهم.. أن تخبر الناس بمشاعرك وتسألهم عن مشاعرهم، وتتحدثوا عن أفضل الطرق للتعبير عنها..

هل هذا شائع في ثقافتنا؟

من المهم التعبير عن المشاعر بوضوح، بصيغة مثل «أشعر بكذا بسبب كذا، فأرجو منك كذا..» لتكون واضحا ويراك الناس ويعرفوا ما تريد.. (انظر فصل: تطوير العلاقة الزوجية).

الناس لا يعرفون ما تشعر به.. فأخبرهم.
وأنت لا تعرف ما يشعرون به.. فاسألهم.

تلخيص الرد على هذه الأسطورة:

مشاعرك الطيبة لا تعني أنك إنسان جيد في نظر الناس، فهم لا يرون باطنك.

ثانيا: التعامل مع مشاعر الآخرين

«مفتاح معرفة مشاعر الآخرين هو القدرة على قراءة العلامات غير اللفظية، نبرة الصوت، حركات الجسم، تعبيرات الوجه..»

دانيل جولمان (الذكاء العاطفي)

إدراك مشاعر الآخرين يساعدك في التعامل معهم بالطريقة التي تناسبهم، فالشخص الغاضب لن يتحدث بالعقل والمنطق، والحزين قد يريد المواساة والدعم النفسي قبل تقديم الحلول.. ومن الوسائل التي تساعدنا في ملاحظة مشاعر الآخرين، هي لغة أجسادهم. فهناك تعبيرات وجه وحركات جسد واضحة، يمكن للجميع استنتاج دلالاتها ومعانيها..



الدهشة- الحزن- الفرحة- الخوف- الاشمئزاز- الغضب (المشاعر الأساسية طبقا لتصنيف إيكمان)

إلا أن هناك حركات طفيفة دقيقة غير واضحة، قد لا يلاحظها إلا الأذكياء عاطفيا..

فمثلا، هل تعرف الفرق بين الابتسامة الحقيقية والابتسامة الزائفة؟

لعبة: الابتسامة السعيدة

كل شخص له صورتان بابتسامتين مختلفتين. تأمل الصور جيدا وقل لي: أي الابتسامات تبدو أكثر صدقا وتعبيرا عن مشاعر إيجابية حقيقية؟

حسنا.. ما الذي جعل بعض الابتسامات تبدو أكثر صدقا من غيرها؟

لاحظ العالم الفرنسي دوتشين، أن تعبير الابتسام تشارك فيه عضلات عديدة في الوجه. والابتسامة الحقيقية الصادقة، هي التي تنقبض فيها **العضلة المحيطة بالعين**، لا العضلات المحيطة بالفم فقط. قد تظهر تجاعيد أكثر عند



ركن العين، أو تكون العين مغمضة قليلا[1].. لهذا تبدو بعض الابتسامات في الصور أكثر صدقا من غيرها!

بمعنى آخر، الشخص المبتسم حقا وصدقا، تبتسم عيناه أيضا!

لكن.. مهلا..

- ماذا لو كان الشخص خبيرا يعرف هذه المعلومة ويحاول ادعاء الابتسامة الصادقة؟
- ماذا لو كان كبير السن، وتظهر التجاعيد أصلا عند كل ابتسامة؟
- ماذا لو كانت عينه منتفخة مغمضة قليلا لقلة النوم مثلا؟

هذا يأخذنا لنقطة شديدة الأهمية حين نتكلم عن قراءة لغة الجسد تميز الذكي عاطفيا عن الذي يحفظ دون فهم.. ألا وهي السياق.

---

(1) Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne Smile. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 342-353.

فهم ومراعاة السياق

قلنا من قبل أن لغة الجسد مثل اللغة المنطوقة، قد يتغير معنى الكلمة حين يتغير سياقها في الجملة. لذلك يجب فهم السياق العام للكلام/ الموقف، كي نفهم معنى هذه الكلمة/ الحركة بشكل صحيح. فالذكاء العاطفي ليس مجرد تطبيق قواعد عمياء دون فهم أو حدس سليم!

مثال 1: عقد الذراعين



نعرف جميعا أن عقد الذراعين علامة شائعة، توحي بالانغلاق ووضع حاجز معنوي بيننا وبين الآخر لسبب ما.. ومن المهم الانتباه إلى أن تفسيرها يختلف حسب السياق.

-لو عقد الشخص ذراعيه في مقابلة شخصية بعد سؤال حرج: فهذا يوحي بأنه يشعر بالتهديد وعدم الأمان.

(لذلك لا يُنصح بهذه الحركة في المقابلات الشخصية، إظهارا للثقة، كما قلت في كتاب سابق!).

ولكن:

- المصارع الذي يعقد ذراعيه في الصور: يحاول أن يبدو بحجم أكبر ليبرز عضلاته!

- المدير الذي يعقد ذراعيه في الصور: يحاول أن يبدو شخصا غامضا منغلقا!

- الشخص الذي يعقد ذراعيه في مكان بارد: يحاول الشعور بالدفء!

- المستمع الذي يعقد ذراعيه في محاضرة: يحاول الانعزال عما حوله ليصغي باهتمام، أو أنه معترض على ما يقال.. حسب السياق!

مثال 2: الابتسام



السياق له دور مهم.. فحتى «الابتسامة» يختلف معناها حسب السياق!

فكر معي في الفرق بين «الابتسامة» التي تعبر عن كل من:

(البلاهة- الحب- الاسترخاء- الاستمتاع- الاستهزاء- الشفقة- الفخر- الإحراج- الفرحة).

في كل هذه الحالات هناك ابتسام.. لكن لا يمكن فهم دلالته الحقيقية إلا حسب السياق الذي يحدث فيه!

باختصار: الذكاء العاطفي في الحياة العملية، يتطلب الانتباه للتفاصيل الدقيقة ومراعاة السياق العام، لا تطبيق قواعد محفوظة دون فهم أو تفكير!

السياق الثقافي

لو كنت مسافرا لبلد ما، فينبغي مراعاة الفروق الثقافية في لغة الجسد.. فمثلا:

- في معظم دول الغرب، وضع ساق على الأخرى لا يعني عدم احترام من تجالسه.
- في بريطانيا، رفع السبابة والوسطى (أي علامة النصر أو رقم اثنين عندنا) مع ظهر اليد مواجها للشخص، يعتبر إهانة شديدة له.
- في تركيا واليونان، فتح الكف ورفعه أمام شخص (علامة توقف، أو رقم خمسة عندنا) حركة اسمها Mountza وتعتبر إهانة شديدة له!
- في بعض دول الخليج، يسلم الرجال على بعضهم «بالمخاشمة»، أي بأن تتلامس أطراف أنوفهم.



←«مخاشمة» لنائبين في البرلمان الكويتي[1]

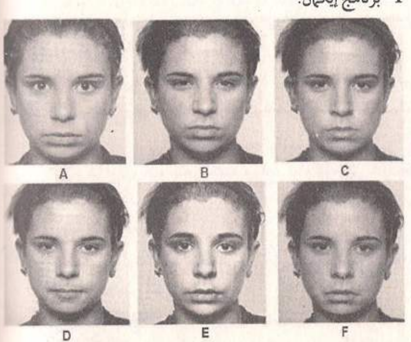
- الهنود يميلون برؤوسهم على الجانبين ليقولوا «نعم». لا للأمام والخلف كما نفعل نحن.
- في اليابان، الإشارة بالإصبع الأوسط، يعني بلغة الصم والبكم «أخي» لا الإهانة كما في بلاد أخرى.

(1) Photo credit: Yasser Al-Zayyat/AFP/Getty Images.

كيف نتدرب على فهم لغة الجسد؟

إلى جانب الدورات التدريبية والخبرات العملية، هناك أكثر من طريقة يمكنك أن تقوم بها وحدك..

1- برنامج إيكمان:



هل تستطيع تمييز المشاعر الموجودة في تعبيرات الوجوه في هذه الصور؟

لو وجدت هذا صعبا، فأنت تحتاج لهذا البرنامج!

قام عالم النفس الشهير بول إيكمان (صاحب المشاعر الستة الأساسية) بتصميم برنامج كمبيوتر يساعدك في التدرب بشكل احترافي على ملاحظة تعبيرات الوجوه مهما كانت خافتة[1]، نسخة للمبتدئين[2] وأخرى

---

(1) METT-Paul Ekman-Micro Expression Training Tool.
(2) Micro Facial Expressions Training Tool.

للمحترفين[1]. البرنامج بسيط ويمكن تحميله من الإنترنت.

بالمناسبة، كي لا أرهقك أو أطيل عليك، المشاعر الموجودة في الصور السابقة، مذكورة في الهامش[2].

2- شاهد فيلمك المفضل بدون صوت:

على افتراض أن فيلمك المفضل يقوم ببطولته ممثلون بارعون، هذه الطريقة ستجعلك تلاحظ تعبيرات الوجه والجسد وكيف أنها تنقل رسالة غير لفظية لما يريد الشخص قوله، وتعبر عن مشاعره التي قد لا تقولها كلماته. يمكنك أن تلاحظ الفرق في التعبير عن مشاعر مثل: (غضب- قلق- حرج - ملل- ثقة- اكتئاب- اشمئزاز- انتشاء- إرهاق- خوف- ذنب- سعادة- أمل- هستيريا- وِحدة- حب- صدمة- خجل- شك- حزن!) هل تستطيع أن تمثل هذه المشاعر أمام المرآة لترى كيف تبدو؟

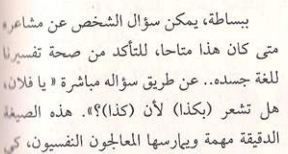
اقتراحي الشخصي في هذا الصدد أن تشاهد أي فيلم جيد تحبه للفنان أحمد زكي، أو أفلام صامتة، مثل ميتروبوليس أو فيلم أزمنة حديثة لشارلي شابلن!

---

(1) Micro Facial Expressions Intensive Training Tool.

(2) A- خوف: لارتفاع الجفن العلوي. B- اشمئزاز: لتقلص الأنف. C- غضب: لبروز الفك السفلي. D- حزم أو غضب: لانقباض الشفتين. E- حزن: ارتفاع طفيف لوسط الحاجبين. F- حزن: ركن الفم لأسفل.

3- اسأل الناس عن مشاعرهم:



ببساطة، يمكن سؤال الشخص عن مشاعره متى كان هذا متاحا، للتأكد من صحة تفسيرنا للغة جسده.. عن طريق سؤاله مباشرة « يا فلان، هل تشعر (بكذا) لأن (كذا)؟». هذه الصيغة الدقيقة مهمة ويمارسها المعالجون النفسيون، كي لا يقفزوا لاستنتاجات خاطئة سببها سوء الفهم.

مثال:



ترى صديقك فوزي جالسا في القهوة عابسا مقطبا يعقد ذراعيه وساقيه ويهز قدميه في عصبية، وتعرف أنه قد طُرد من عمله مؤخرا. هل هو حزين وغاضب ومنغلق؟ لتتأكد من استنتاجك تسأله: فوزي.. هل تشعر بالضيق لأنك تركت عملك؟

فيجيب: لا، أنا أشعر بالبرد، لقد وجدت عملا آخر! تعرف وقتها أن هذا تعبير وجه فوزي ولغة جسده حين يكون بردانا، لا حزينا!

كلمة أخيرة..

الذكاء العاطفي صفة من صفات المتطورين نفسيا، والتدرب على مهاراته يساعد في التطور لمراحل أعلى، بما لذلك من فوائد نفسية كثيرة.

ملحق الفصل

اختبر ذكاءك العاطفي[1]

تخيل أنك أستاذ في مدرسة إعدادية أو ثانوية. وفي منتصف الشرح، قام طالب (أو طالبة) بالحديث مع زميله. طلبت منه مرتين أن يتوقف. لكنه استمر في الحديث. وحين طلبت منه للمرة الثالثة، قال لك أنه يقول لصديقه شيئا مهما، وأن على المدرس أن يهتم بشؤونه الخاصة.

1- ما هي المشاعر التي تشعر بها؟

....

2- كيف ستتعامل مع مشاعرك في هذا الموقف؟

....

3- ما الذي تفكر فيه؟ ما الذي ستفعله؟

....

4- ما الذي يشعر به باقي الطلبة في الفصل؟

....

5- كيف ستتعامل مع مشاعرهم؟

....

6- ما الذي يشعر به الطالب الذي قال لك أن تهتم بشؤونك؟

....

(1) Friedman, S. (2014). *Teacher emotional intelligence and the quality of their interactions with students* (Doctoral dissertation, Rutgers University-Graduate School of Applied and Professional Psychology).

7- لماذا يشعر على هذا النحو؟

....

8- كيف ستتعامل مع مشاعره؟

....

مفتاح الحل:

1- اعط نفسك نجمة (*) لو لم تذكر مشاعر أصلا، أو ذكرت الغضب والتوتر فقط. ونجمتين (**) لو ذكرت شعورا واحدا غير الغضب والتوتر، وثلاث نجوم (***) لو ذكرت ثلاثة مشاعر مختلفة غير الغضب والتوتر.

2- (*) لو لم تذكر مشاعر. (**) إجابة عامة أو لا تحتوي على طريقة للتعامل مع الشعور. (***) إجابة تحتوي على استراتيجية واضحة للتعامل مع شعور محدد.

3- (*) فكرة غير فعالة أو تزيد الشعور سوءا. (**) فكرة محايدة لا علاقة لها بالتعامل مع الشعور الحالي. (***) فكرة تساعد في التعامل مع الشعور الحالي بفعالية.

4- (*) عدم ذكر أي شعور أصلا «كذكر أفكارهم مثلا»، أو شعور غير منطقي «الحزن مثلا!». (**) ذكر شعورين أو ثلاثة من نفس النوع. (***) ذكر عدد من المشاعر فيهم على الأقل اثنان مختلفان أو متعارضان.

5- (*) ذكر طريقة غير فعالة «التجاهل مثلا». (**) التعامل مع المشاعر بشكل بدائي «تغيير الموضوع أو لفت نظرهم لشيء آخر مثلا». (***) التعامل بشكل مباشر مع المشاعر بطريقة إيجابية «فتح نقاش معهم حول ما حدث للتو، أو استغلاله كمثال لشرح أن الاحترام وسيلة ضرورية للنجاح في الحياة..مثلا!» التعامل مع الطالب المشاغب نفسه في السؤال التالي.

6- (*) ذكر أفكار لا مشاعر. (**) مشاعر فجة سطحية «غضب أو شرود مثلا». (***) ذكر شعور عميق أو خافت واحد على الأقل «الحزن، التوتر، التعاطف مع زميله... مثلا».

7- (*) لا سبب، أو سبب غير منطقي. (**) سبب معقول. (***) سبب فيه قدر من التعاطف والمنظور «انه مجرد مراهق يعاني صراعات نفسية، شعر بالتهديد، محدود التفكير لصغر سنه... مثلا».

8- (*) لا يتعامل مع المشاعر أصلا. (**) يتعامل مع المشاعر بطريقة عامة غير محددة ولا يعلمه شيئا «التحويل للناظر، الطرد من الفصل، توضيح أن أنانيته تعيق تعلم باقي الفصل.. مثلا». (***) التعامل مع المشاعر بطريقة مفيدة للطالب «كتحويله لغرفة اجتماعات والحوار معه بعد الحصة على انفراد لفهم أسباب تصرفه على هذا النحو ومحاولة تقويمه وتعليمه كيفية التعامل مع مشاعره العدائية...مثلا!».

- لو كانت معظم الإجابات (*) فكر جديا في الالتحاق بدورات تدريبية لتطوير مهارات الذكاء العاطفي.

- لو كانت معظم الإجابات (**) مهارات ذكائك العاطفي جيدة، في المستوى المتوسط.

- لو كانت معظم الإجابات (***) فأنت تتمتع بقدر كبير من الذكاء العاطفي لو كنت تتصرف على هذا النحو في حياتك العملية بالفعل.

لاحظ أن كل سؤال يمثل مهارة من مهارات الذكاء العاطفي، والتقدير القليل في إحداها يعني أن هذا الجانب في الذكاء العاطفي يحتاج منك بعض الجهد لتنميته وتطويره.

الفصل السابع:

تطور المشاعر الإيجابية



«باطلة هي الاعتقادات والتعاليم التي تجعل الإنسان تعسًا في حياته، وكذّابة هي العواطف التي تقوده إلى اليأس والحزن والشقاء. لأن واجب الإنسان أن يكون سعيدًا وأن يعلم سُبل السعادة ويهدي الناس إليها أينما كان»

جبران خليل جبران (الأرواح المتمردة)

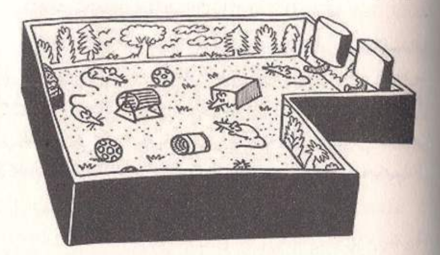
الفئران السعيدة

في تجربة نفسية شهيرة سُميت «حديقة الفئران». جاء أحد العلماء[1] بمجموعة من الفئران، وقسمهم لمجموعتين:



المجموعة الأولى وُضعت في أقفاص حديدية في ظروف معيشية صعبة.

والمجموعة الثانية في أروع ظروف ممكنة لحياة الفئران، حيث الطعام اللذيذ والمساحة الواسعة والألعاب والكرات الملونة ليلعبوا بها، ورسموا لهم خلفية ملونة لمناظر طبيعية ليكون المكان جميلا مبهجا.



(1) Alexander, B. K., Beyerstein, B. L., Hadaway, P. F., & Coambs, R. B. (1981). Effects of early and later colony housing on oral ingestion of morphine in rats. *Psychopharmacology Biochemistry and Behavior, 58*, 175-179.

كان هذا قبل أن يعطيهم المخدرات!

في كل من المجموعتين، كانت بعض أوعية الشرب تحتوي على ماء نقي، وبعضها الآخر يحتوي على مخدر المورفين. كان السؤال هنا هو: من أي وعاء ستختار الفئران أن تشرب؟

أي المجموعتين ستفضل شرب المخدر، وأيها ستفضل شرب الماء؟

ماذا تعتقد أنت؟

وجد العلماء أن المجموعة الأولى، الفئران التي تعيش في الأقفاص الكئيبة، فضلت أن تتعاطى المخدرات.

بينما المجموعة الثانية، الفئران المرفهة، فقد كانت أكثر مقاومة وقررت ألا تشرب المخدرات!

شيء مثير للاهتمام.. فما التفسير؟

يبدو أن الفئران السعيدة لا تريد أن تشوش عقلها أو تغيب عن حياتها التي تحبها.. أما الفئران التعيسة فقد وقعت بسهولة في براثن المخدر لأنها تريد الغياب عن واقعها الذي لا تريده.. كالذي يشرب الكحول كي ينسى مآسيه!

ما يهمنا في هذه التجربة، هو أن نلاحظ التأثير الملموس للمشاعر الإيجابية. لقد أثرت المشاعر الإيجابية في قراراتهم، ومن ثم في جودة حياتهم!

ممارسة السعادة

رغم أن إسعاد البشر أكثر تعقيدا بالطبع من إسعاد الفئران، فإن زيادة مشاعرنا الإيجابية لها الكثير من الفوائد النفسية والصحية التي تحدثنا عنها مرارا.

لكن، ذكرنا في الفصل الأول العديد من المكاسب النفسية التي يحظى بها الإنسان كلما ارتقى نفسيا.. وقلنا إنها لا تشمل «زيادة المشاعر الإيجابية»، فهي قد تقل عندما نتجاوز مرحلة (إنسان القبيلة).

فلماذا لا نحاول تعويض هذا النقص؟

هذا ما نريد فعله في هذا الفصل!

مع تطورنا النفسي، من الضروري العمل على زيادة مشاعرنا الإيجابية بأنفسنا.. قد لا يحدث هذا عفويا، لذا علينا تعمّده وتخصيص وقت لممارسته.

فكيف نفعل هذا؟

هناك عشرات التمارين الذهنية التي ينصح بها علماء النفس الإيجابي، بعد أن أثبتت جدواها بتجارب علمية، سأذكر لك هنا كثيرا منها. هذا المجال حديث نسبيا وأعتقد أن هذا الفصل -تحديدا- يعتبر كنزا من الأدوات المفيدة للأصدقاء العاملين في التربية والإرشاد والعلاج النفسي. (أي خدمة!)

هذا الفصل ليس للقراءة بل للتطبيق. لن يكون مفيدا -أو مسليا- لو لم تكن تقرؤه كي تختار منه تمرينا تبدأ في ممارسته اليوم.

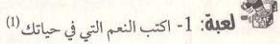
«المعرفة ليست كافية، فقد أعرف الطريق الصحيح ولا أسلكه»

أفلاطون- فيلسوف يوناني

قراءة كتاب عن التدريبات الرياضية لن تجعلك رياضيا.. وقراءة كتاب عن السباحة لن تجعلك سباحا.. ومعرفة الطريق إلى الاسكندرية لن تجعلك هناك، ما لم تبذل جهدا وتسافر بنفسك مسترشدا بالطريق الذي عرفته.. قرر أن تختار شيئا تمارسه اليوم، وإلا، تجاوز هذا الفصل لأنك لن تجده مسليا.

اتفقنا؟

فلنبدأ إذا..



لعبة: 1- اكتب النعم التي في حياتك[1]

غالبا ما ننسى في غمرة الحياة التركيز في الإيجابيات الموجودة في حياتنا، وننشغل في السلبيات والمشاكل.. هذا التدريب يساعدك على تسليط «رادار الإدراك» الخاص بك للتركيز في كل ما هو جيد في حياتك، فتدرب عقلك على أن يلاحظ الأشياء الجيدة باستمرار. قم بكتابة الأشياء الجيدة التي تنعم بها في حياتك.. والأشياء الجيدة التي حدثت لك خلال اليوم.. وستجد تغييرا ملحوظا يحدث في نظرتك لكثير من الأمور وتزيد مشاعرك الإيجابية ورضاك عن الحياة.

المدة: مرة أو ثلاث مرات في الأسبوع، لمدة 6 أسابيع.

---

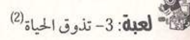
(1) Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, *9*(2), 111.

لعبة: 2- عبر عن امتنانك لشخص[1]

هناك أشخاص ساعدوك في الحياة بشكل ما.. اكتب لكل منهم رسالة مطولة تشكره فيها وتعبر له عن امتنانك لما فعله من أجلك مستخدما أصدق التعبيرات الممكنة.. وتأمل اختلاج المشاعر الإنسانية وتدفقها في داخلك وأنت تكتب خطابا كهذا. ويمكنك إرسال الخطاب بالإيميل أو قراءته لهذا الشخص حين تقابله.

لكن، لا ترسل الخطاب لو كان إرساله محرِجا لك أو لهذا الشخص، فقد وجد العلماء أن السعادة تزداد بعد كتابة الخطاب، حتى إن لم تقم بإرساله أصلا!

المدة: خطابان مختلفان في الأسبوع، لمدة أسبوعين.



لعبة: 3- تذوق الحياة[2]

كثيرا ما نكون في حالة جيدة لكن ذهننا شارد في مشاكل حدثت أو ستحدث. هذا التمرين يعني أن تمارس الحياة وكأنك تتذوقها.. ركز واستمتع بكل نشاط جميل تفعله دون أن تجعل ذهنك يذهب بعيدا لوقت طويل.. استشعر الموقف الجيد الذي أنت فيه وعشه بكل كيانك. بكل حواسك. تأمل

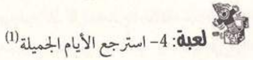
---

(1) Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and Well - Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention?. *Applied Psychology: Health and Well - Being, 3*(3), 350-369.

(2) Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies, 13*(4), 579-588.

الصورة العامة وتأمل تفاصيل التفاصيل. وحاول ترسيخه في ذاكرتك وطبعه في مخيلتك.

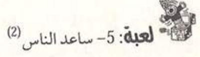
المدة: ثلاث مرات في الأسبوع، لمدة أسبوعين.



لعبة: 4- استرجع الأيام الجميلة[1]

قم بتسجيل اللحظات الجميلة التي تعيشها وخصص وقتا لتذكرها. احتفظ -مثلا- بتذكارات من أماكن زرتها، أو اجمع الصور التي تسجل ذكريات حلوة في «فولدر» محدد على الكمبيوتر لتستمتع بتأملها لاحقا. هذا التمرين يلعب على نفس الوتر: أن تقوم بتخزين يوم جميل تذكره لتسترجع كل تفاصيله. هذه الممارسة تزيد المشاعر الإيجابية وتقييمك لجودة حياتك.

المدة: 20 دقيقة في اليوم، لمدة 3 أيام.



لعبة: 5- ساعد الناس [2]

تقول الحكمة الشهيرة إن السعادة مثل الشمعة، يمكنك أن تشعل بها ألف شمعة أخرى دون أن ينتقص هذا من نورها. قم بمساعدة شخص أو إدخال السرور إلى قلبه، لأن هذا يزيد من سعادتك أنت.. امتدح شخصا لشيء جيد يفعله.. اسمح لشخص بالعبور أمامك في الشارع.. اترك بقشيشا كبيرا لنادل..

---

(1) Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in personality, 38*(2), 150-163.

(2) Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.

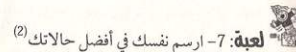
اكتب تعليقا لطيفا على الإنترنت.. قم بمهاتفة شخص لم تحادثه منذ فترة.. اشترِ طعاما وقم بتوزيعه على الزملاء.. كن مبدعا!

المدة: خمس مرات في الأسبوع.

لعبة: 6- اكتب عن نفسك في أفضل حالاتك[1]

أحضر ورقة وقلما، وتخيل أن أهم أهدافك في الحياة قد تحققت وأنك في أفضل حالاتك. أين ترى نفسك؟ وماذا تفعل؟ ومع من؟ صف كل شيء بدقة وبالتفصيل وكأنك تعيش هذه اللحظات فعلا.. لا يجب أن تكون الصورة واقعية بالضرورة.. وجد العلماء أن هذا التمرين، يزيد من سعادة ممارسه لمدة ثلاثة أسابيع، ويحسن من صحته الجسدية لمدة 5 شهور بعد ممارسة التمرين الذي لا يستغرق إلا أياما معدودة!

المدة: 20 دقيقة في اليوم، لمدة 4 أيام.



لعبة: 7- ارسم نفسك في أفضل حالاتك[2]

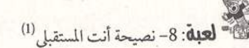
لو كنت تحب الرسم، أحضر لوحة عليها صورة لوجهك وارسم الجسم والخلفية التي تتناسب مع الصورة التي تتمناها لنفسك في المستقبل. أين ستكون؟ وماذا ترتدي؟ وماذا تفعل؟ وجدوا أن هذا التدريب يزيد التقدير الذاتي ويقلل الاكتئاب، حتى بعد شهر من إجراء التدريب!

المدة: غير محددة.

---

(1) King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(7), 798-807.

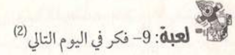
(2) Walsh, S. M. (1993). Future images: an art intervention with suicidal adolescents. *Applied Nursing Research, 6*(3), 111-118.



لعبة: 8- نصيحة أنت المستقبلي [1]

أحضر ورقة وقلما، وبالإضافة للكتابة عن الاحتمالات الإيجابية المختلفة لمستقبلك.. تخيل نصيحة يقولها لك «أنت» في المستقبل! وجدوا أن الذين قاموا بهذا التدريب، ارتفع تقديرهم لسعادتهم، حتى بعد ستة أشهر بعد هذا التدريب.

المدة: كل يوم لمدة أسبوع.



لعبة: 9- فكر في اليوم التالي [2]

تنويع للتدريب السابق: اكتب 3 أشياء إيجابية (أشخاص أو أحداث..) تتوقع أن تحدث غدا. اختر واحدة منها وتخيل مشاعرك عند حدوثها، عش الموقف وكأنه يحدث فعلا. يقلل هذا التدريب من التشاؤم والمشاعر السلبية والاحتراق النفسي.

المدة: 5 دقائق يوميا لمدة أسبوع.

---

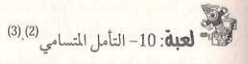
(1) Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. Journal of Positive Psychology, 5, 377-389.

(2) Littman-Ovadia, H., & Nir, D. (2014). Looking forward to tomorrow: The buffering effect of a daily optimism intervention. The Journal ofPositive Psychology, 9(2), 122–136.

لعبة: 9- شاهد فيلما حزينا![1]

شاهد من حين لآخر فيلما مأساويا يثير مشاعر الأسى والحزن! وجد الباحثون أن هذا يجعل الإنسان يقدر قيمة حياته الواقعية ويزيد من مشاعره الإيجابية وتقديره لسعادته. كان الفيلم المستخدم في هذه التجربة فيلما بريطانيا حائزا على الأوسكار اسمه Atonement عن قصة حب في زمن الحرب.

المدة: غير محددة.



لعبة: 10- التأمل المتسامي[2],[3]

هذا النوع من التأمل (Transcendental Meditation) يعتمد على الاسترخاء الجسدي والذهني. اذهب لمكان هادئ لا يزعجك فيه أحد، واجلس في وضع مريح مغمضا عينيك. وتنفس في بطء وعمق.. لاحظ استرخاء كل عضو في جسدك، بالتوالي.. من أعلى رأسك وحتى أطراف

---

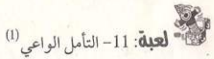
(1) Knobloch-Westerwick, S., Gong, Y., Hagner, H., & Kerbeykian, L. (2012). Tragedy viewers count their blessings: Feeling low on fiction leads to feeling high on life. *Communication Research*, 0093650212437758.

(2) Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., ... & Zigler, R. L. (2011). Academic achievement and transcendental meditation: A study with at-risk urban middle school students. *Education, 131*(3), 556.

(3) Schneider, R. H., Grim, C. E., Rainforth, M. V., Kotchen, T., Nidich, S. I., Gaylord-King, C., ... & Alexander, C. N. (2012). Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 5*(6), 750-758.

أصابع قدميك. أرح عقلك من مشقة تفسير كل شيء.. ركـز في تنفسـك.. في السواد الذي تراه أمامك وأنت مغمض عينيك.. من الممكـن أن تختـار كلمـة بلا معنـى، أو كلمـة إيجابيـة تحبهـا، لترددهـا وتكررهـا أثنـاء التأمـل لزيـادة الاسترخاء وعدم التفكير. يساعد هذا التدريب في تقليـل الضـغوط وتحسـين الأداء.

المدة: 12 دقيقة مرتان في اليوم، خمسة أيام في الأسبوع، لمدة 3 شهور على الأقل.



لعبة: 11- التأمل الواعي [1]

عـلى عكـس النـوع السـابق، لا يهـدف هـذا النـوع مـن التأمـل (Mindfulness Meditation) للاسترخاء، بل للتركيز. أغمـض عينيـك - أو افتحها- وتنفس في بطء وعمق، ولاحظ كل ما يحدث حولك.. لاحـظ كـل أحاسيسك الجسدية.. لاحظ ما يشـعر بـه كـل عضـو في جسـدك، بـالتوالي.. ملمس ملابسك والسطح الذي تجلس عليه ووضع جسـدك.. عـش اللحظـة بكل حواسك..لاحظ المؤثرات الخارجيـة والداخليـة دون أن تفكـر فيهـا أو تفسرها. اجلس في مقعد المتفرج المنتبه، لا اللاعب ولا الحكم.

يساعد هذا التدريب في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق، ويمتد تأثيره على مستوى الجينات وتحسين الصحة الجسدية [2].

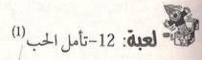
---

(1) Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine, 174*(3), 357-368.

(2) Kaliman, P., Álvarez-López, M. J., Cosín-Tomás, M., Rosenkranz, M. A., Lutz, A.,& Davidson,R. J. (2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. Psychoneuroendocrinology, 40, 96–107.



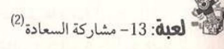
المدة: حوالي 10 دقائق، مرة أو مرتان في اليوم، لمدة 8 أسابيع على الأقل.



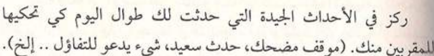
لعبة: 12-تأمل الحب[1]

اجلس في مكان هادئ وأغمض عينيك وتنفس في بطء وعمق. ركز في مشاعر الحب والتعاطف تجاه نفسك، بحيث تكون أكثر تقبلا ورفقا بنفسك لا قاسيا كارها لها. في المرة التالية قم بنفس التدريب بتخيل الأشخاص المقربين منك، وتأمل مشاعر الحب تجاههم والتعاطف معهم. وفي المرة التالية ركز في مشاعر الحب والتعاطف تجاه أناس بعيدين عنك. ثم أناس غرباء لا تعرفهم. ثم كل أوجه الحياة على هذه الأرض. بحيث تقوم في كل مرة بتوسيع دائرة التعاطف والحب أكثر، لتنقي وجدانك من الكراهية. يساعد هذا التدريب في زيادة المشاعر الإيجابية وتبعاتها، من زيادة الرضا عن الحياة وتحسين الصحة والعلاقات.

المدة: 15- 20 دقيقة 5 مرات في الأسبوع لمدة 7 أسابيع.



لعبة: 13- مشاركة السعادة[2]



ركز في الأحداث الجيدة التي حدثت لك طوال اليوم كي تحكيها للمقربين منك. (موقف مضحك، حدث سعيد، شيء يدعو للتفاؤل .. إلخ).

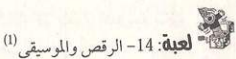
---

(1) Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology, 95*(5), 1045.

(2) Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology, 87*(2), 228.

واستمع لهم جيدا حين يحكون عن الأحداث الجيدة التي حدثت لهم. لو حكى لك أحدهم شيئا شجعه كي يحكي التفاصيل وباستفاضة وكأنه يعيش هذا الموقف مجددا. يمكن أن تكون هذه عادة في أسرتك، أن يحكي كل منكم عن الأشياء الجميلة التي حدثت له خلال اليوم.

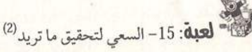
المدة: غير محددة.



لعبة: 14- الرقص والموسيقى[1]

استمع لموسيقى مرحة أو ارقص عليها لفترة قصيرة. في هذه الدراسة استخدموا أغنية مرحة اسمها Do Your Thing ووجدوا أن الذين استمعوا لها، أو رقصوا عليها، زادت مشاعرهم الإيجابية وتفكيرهم الإبداعي، وقل الإرهاق.

المدة: 5 دقائق.



لعبة: 15- السعي لتحقيق ما تريد[2]

اكتب قائمة من الأشياء التي تتطلع لها، أيا كانت هذه الأشياء.. (احترام الآخرين أو خوض تجارب جديدة أو أن تدخر مبلغا أو تكون أكثر جاذبية أو تتجنب شيئا ما...إلخ). ثم اختر منها ما تعتقد أنه أكثر أهمية، وابدأ بالسعي نحو تحقيقه. بحيث تقوم كل يوم بكتابة ما فعلته، في سبيل الوصول لهذا الهدف. الالتزام بهذا

---

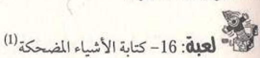
(1) Campion, M., & Levita, L. (2014). Enhancing positive affect and divergent thinking abilities: Play some music and dance. *The Journal of Positive Psychology, 9*(2), 137-145.

(2) Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion, 13*(6), 1150.



التدريب والسعي يوميا للاقتراب من هدفك، يزيد المشاعر الإيجابية وتقدير الذات ويعزز معنى الحياة، ويقلل المشاعر السلبية.

المدة: يوميا لمدة 14 يومًا.



لعبة: 16- كتابة الأشياء المضحكة[1]

قم بكتابة ثلاثة أشياء مضحكة حدثت لك أو فعلتها خلال يومك، وجد العلماء أن ممارسة هذا التمرين البسيط تزيد السعادة وتقلل الاكتئاب لأكثر من ستة أشهر. كما أنه تدريب يعلمك اعتياد ملاحظة الأشياء الطريفة في حياتك اليومية.

المدة: كل يوم لمدة أسبوع.

(1) Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1241-1259.

كيفية الممارسة

طبعا لم نذكر كل الأنشطة المتاحة فهي كثيرة.. وبعضها يناسب فئات محددة من الناس.

اقرأ قائمة التمارين السابقة جيدا ثم اختر منها ما تعتقد أنه يناسبك أكثر. ثم مارسها بتنوّع لا بتكرار نفس النشاط.. أي أنك لو اخترت مساعدة الناس – مثلا– فعليك أن تساعد الناس بطريقة مختلفة في كل مرة تمارس فيها هذا التمرين. لو تخيلت نفسك في المستقبل، فلا تكتب نفس الكلام كل مرة، بل اكتب تفاصيل إضافية أو مواقف وأهدافًا أخرى.. فالعبرة ليست بطول المدة وكثافة التمارين، بل بمدى التنوع والإبداع في ممارستها. فحاول الاستمتاع بهذه التمارين وأن تمارس ما يناسبك منها، وتجد نفسك فيه.

كلمة أخيرة..

التطور النفسي لا تصحبه زيادة في المشاعر الإيجابية بالضرورة.. لذلك من المفيد أن نتعمد ممارسة ما يزيد مشاعرنا الإيجابية، ونجعله روتين حياتنا، لأن هذا قد لا يحدث تلقائيا.

ملحق الفصل

ما هو مستوى سعادتك[1]؟

حاول التركيز في عدد المشاعر المختلفة التي مررت بها طوال اليوم.. واذكر -بالتقريب- كم مرة شعرت بكل من هذه المشاعر خلال أسبوع:

شعور	عدد المرات	شعور	عدد المرات
اهتمام		عصبية	
توتر		تصميم	
تحفز		حماس	
ضغط		هلع	
إثارة		خوف	
عار		انتباه	

(1) Adapted From "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales," by D. Watson, L. A. Clark, and A. Tellegen, 1988, Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063-1070. Copyright © 1988 by the American Psychological Association. Reproduced with permission. No further reproduction or distribution is permitted without written permission from the American Psychological Association.



ذنب		عدوانية	
حزن		غضب	
إلهام		نشاط	
قوة		فخر	

النتيجة:

يستخدم هذا الاختبار الشهير لتحديد «نسبة السعادة»، وما إذا كانت حياتك تغلب عليها المشاعر الإيجابية أم لا[1].

لو كانت نسبة المشاعر الإيجابية إلى السلبية أكثر من 1:3 (أي ثلاثة مشاعر إيجابية مقابل كل شعور سلبي واحد) فأنت إنسان سعيد في حياتك فعلا[2]. تشعر بعدد من المشاعر الإيجابية أكثر مما يشعر به الشخص العادي في حياته. إذا كانت النسبة أقل من ذلك قليلا -وهي كذلك غالبا!- فهذا طبيعي، مارس التدريبات السابقة لتزيد المشاعر الإيجابية في حياتك.

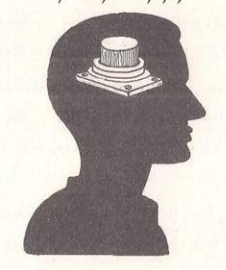
استخدم هذا المقياس النفسي قبل ممارسة التدريبات، وبعد فترة من ممارستها، كي تلاحظ الفرق.

---

(1) Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing.

(2) المقصود بالسعادة هنا: «حسن الحال الذاتي» ومن مكوناته: زيادة المشاعر الإيجابية ونقص المشاعر السلبية.

الفصل الثامن:
تطور التجربة الدينية



«أنا لا يعنيني ما تؤمن به.

يعنيني ما الذي يمكن أن تعمل وتفعل بهذا الإيمان.

تبني أم تهدم؟ تظلم أم تعدل؟ تسلب أم تمنح؟

تحب أم تكره؟ تحرر أم تستعبد؟»

إبراهيم أصلان (القناص راكان)

هل يقول لها؟

قبل أن نبدأ الفصل، تعال نلعب لعبة:

أحمد مسلم سني، أراد السفر للدراسة في الخارج لمدة سنتين. وأراد أن يتزوج واحدة طوال فترة سفره -كي تحميه من الفتنة- ثم يطلقها فور انتهاء دراسته. لا يريد الاستمرار معها بأي حال من الأحوال.

سأل رجل الدين في الموضوع، فقال إن في إمكانه أن يفعل هذا، لكن بشرط واحد. وهو ألا يخبرها أنه ينوي الطلاق[1]! فحسب المذهب المالكي والحنفي، لو أخبرها بنيّته في الطلاق سيصبح هذا زواج متعة وهو حرام. لأنه اشترط مدة. لكن لو أخفى عليها ولم يخبرها، سيعتبر الزواج جائزا لأنه لم يخالف شروط الزواج.

قال له رجل الدين إن عليه الالتزام بالمذهب الفقهي الذي هو عليه وألا يبحث عن آراء أخرى. إذا افترضنا أن أحمد متدين، ومضطر للزواج لا محالة خلال فترة السنتين لسبب ما.

فماذا عليه أن يفعل؟

أ- يخبرها بنيّته في الطلاق كي لا يخدعها.

ب- لا يخبرها بنيّته في الطلاق التزاما بالشرع.

ما رأيك؟

---

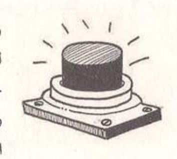
(1) الموسوعة الفقهية، الطبعة الثانية 1987 الجزء العاشر، إضمار التأقيت في النكاح ص37، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية- الكويت.

زرّ التــدين

معظم الحضارات الإنسانية على مر التاريخ، عرفت نوعا من أنواع التدين أو الروحانية، التي تعكس رغبة الإنسان للتطلع لما وراء عالمه الملموس والتواصل مع القوى المتحكمة فيها. فبنى لأجل ذلك الاهرامات والمعابد والكنائس والأضرحة والهياكل والكعبات والأديرة والطواطم.

من أسباب هذه النزعة الروحانية، هي أنها تعطي الإنسان الإحساس بالتحكم. أي الشعور بأن في إمكانه ممارسة طقوس معينة، تجعله قادرا على التدخل لتغيير ظروف الحياة الخارجة عن إرادته.. فتزيد اطمئنانه وقدرته على مواجهة صعاب الحياة.

تجربة:



أحضر العلماء[1] مجموعة من الناس وطلبوا منهم أن يقوموا بحل ألغاز صعبة، لكنهم وضعوا بجوارهم مصدر صوت عالٍ حاد مزعج، يُفقدهم القدرة على التركيز. وبالطبع، عجز الناس عن الاستمرار في حل الألغاز معلنين عدم قدرتهم على التفكير في وجود هذا الصوت المزعج.

---

(1) Glass, D. C., Singer, J. E., & Friedman, L. N. (1969). Psychic cost of adaptation to an environmental stressor. *Journal of personality and social psychology*, *12*(3), 200.

لكن، حين قالوا لهم إن في إمكانهم إيقاف الصوت لو ضغطوا على زرّ في جهاز بجوارهم، وجدوا أنهم استمروا في ممارسة مهامهم لفترات أطول، وزاد احتمالهم للصوت المزعج، دون أن يضغطوا على الزرّ.

والطريف في الأمر، هو أن هذا الزر لم يكن يعمل ولا يوقف الصوت أصلا!

معنى التجربة، هو أن الناس حين يشعرون بأنهم متحكمون في ظروف حياتهم - بالاعتقاد في مذهب ديني أو فلسفة أخلاقية أو نزعة روحانية أو تجربة صوفية.. إلخ- بغض النظر عن مدى صحتها بشكل موضوعي، فإنهم يستطيعون بذلك تحمل صعاب حياتهم بشكل أفضل. لأن هذا يعطيهم إحساسا بامتلاك «الزر».

التدين مفيد عموما. ففي دراسة[1] شملت 154 دولة وجدوا أن الأديان الأربعة الكبرى (الإسلام والمسيحية والهندوسية والبوذية) تعطي السعادة لأتباعها الذين يعيشون في ظروف صعبة، ويبحثون عما يعطيهم إحساسا بالاطمئنان. ووجدوا أن تأثير كل الأديان على أتباعها متقارب مع بعض الاستثناءات الطفيفة[2].. لكن عموما: لا يوجد دين يعطي سعادة لأتباعه أكثر من غيره.

تختلف طبيعة الإيمان من شخص لآخر، حسب عوامل كثيرة، منها مستواه في التطور النفسي.

فتعال نعرف كيف.

---

(1) Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?. *Journal of personality and social psychology, 101*(6), 1278.

(2) في الدراسة: زيادة التدين في الأديان الأربعة تتناسب عكسيا مع المشاعر السلبية باستثناء عند البوذيين، وتتناسب طرديا مع زيادة الرضا عن الحياة باستثناء عند المسلمين.

ماذا يريد الله منك؟

يقول برتراند راسل في كتابه (الإله والدين) إن الناس يميلون إلى الإيمان بالمعتقدات التي تتناسب مع رغباتهم. فالإنسان القاسي يؤمن بإله قاس، ويستخدم معتقداته لتبرير قسوته. والإنسان الطيب يؤمن بإله طيب، وتتسم أفعاله بالطيبة.

ليس هذا الكلام مجرد فلسفة نظرية، بل أيدته نتيجة دراسة علمية حديثة.

تجربة:

قام العلماء[1]،[2] بفحص أدمغة أناس قالوا إنهم مؤمنون بالله، وطلبوا منهم أن يفكروا في مجموعة من الموضوعات المختلفة.. فسألوهم:

- ما رأيك في الموضوع الفلاني؟
- ما رأي فلان (شخص آخر) في هذا الموضوع؟
- وما رأي الله في هذا الموضوع؟

---

(1) Epley, N., Converse, B. A., Delbosc, A., Monteleone, G. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Believers' estimates of God's beliefs are more egocentric than estimates of other people's beliefs. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 106*(51), 21533-21538.

(2) الاستنتاج النهائي للدراسة يبدو صحيحا لكنه يحتاج لتصميم تجربة أكثر إحكاما لإثباته. إذ يمكن نقد تصميم الدراسة بأنه لا يثبت علاقة سببية، فالشخص قد يكون له نفس الرأي لأنه يعتقد أنه رأي الله وليس العكس بالضرورة. كما أن عدم وجود تنوع ديني بين المشاركين قد يشكك في تعميم النتيجة لأن طبيعة الله ومدى قربه وتداخله مع البشر تختلف بين الأديان ما قد يعطي تصورات ذهنية مختلفة عنه.

فاكتشفوا شيئا مثيرا للاهتمام.. وهو أن المناطق التي تنشط في مخ الإنسان حين يفكر في ما يريده الله، هي نفس المناطق التي تنشط عند التفكير في رأيه الشخصي، لا في رأي شخص خارجي!

ما معنى هذا؟

معناه أن كل إنسان يفهم الدين بطريقته، وأن أفكاره الشخصية تنعكس على اعتقاده لما يريده الله منه. يقول الباحثون إن الدين قد لا يقدم البوصلة الأخلاقية للإنسان في كثير من الأحيان، بل قد يستخدمه الشخص لتأكيد منظومته الأخلاقية المسبقة.

قال الإمام علي بن أبي طالب إن القرآن خط مسطور بين دفتين، لا ينطق، إنما يتكلم به الرجال. أي أن فهم الدين والتعامل مع نصوصه، يتناسب مع عقلية كل شخص.. لذلك يختلف الناس في التعامل مع نفس النص الديني، كل حسب مستواه التطوري والأخلاقي والمعرفي والنفسي والحضاري.

فهم النصوص الدينية - أو أي نص- عملية ذهنية تعتمد على الخلفيات المعرفية للشخص نفسه. فالقروي في قرية بسيطة أو البدوي في واحة صحراوية، لن يفهما الدين كشخص متحضر تربى في مجتمع متعدد الثقافات يطبق المساواة منفتح على العالم.. كل منهما سيجد نصا وتفسيرا يبرر به سلوكه ورؤيته للحياة وما هو خير وصواب، كل حسب عقليته. وكل منهما سيمارس «التحيز المعرفي» بمطالعة الروايات التاريخية التي تدعم وجهة نظره.

مثال:

في القرآن الكريم ستجد: ﴿فَإِن تَوَلَّوْاْ فَإِنَّمَا عَلَيْكَ ٱلْبَلَٰغُ ٱلْمُبِينُ﴾ [النحل-82]

وستجد أيضا: ﴿ فَإِن تَوَلَّوْاْ فَخُذُوهُمْ وَٱقْتُلُوهُمْ حَيْثُ وَجَدتُّمُوهُمْ وَلَا تَتَّخِذُواْ مِنْهُمْ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا﴾ [النساء-89]

فما الذي يحدد أي النصين قاعدة عامة لكل زمان ومكان، وأيهما استثناء خاص جاء لحدث تاريخي محدد؟

الشخص المعتدل سيرى أن النص الأول عام، والثاني خاص، لأن هذا يتماشى مع منظومته الفكرية والأخلاقية. لكن المتطرف سيفعل العكس، لأن هذا يتناسب مع منظومته الفكرية والأخلاقية. وكل منهما سيبحث وسيجد الروايات والنصوص الأخرى التي تدعم وجهة نظره.

أي أن الخلاف بين هذين الشخصين نفسي، قبل أن يكون دينيا.

فهم النصوص الدينية ليس محايدا. ليس كفهم العلوم البحتة كالكيمياء والفيزياء، التي يمكن التحقق منها بشكل موضوعي محايد، فلا توجد تجربة معملية تثبت نسبة صحة التفسير، أو جهاز يطلق صافرة إنذار لو كان فهم النص خطأ.. بل هي عملية ذاتية إنسانية تعتمد على مستوى النضج النفسي والتطور المعرفي والأخلاقي والثقافة العامة لرجل الدين نفسه وفهمه للواقع.. وقيل قديما إن الفتوى تتغير بتغير الزمان والمكان وأعراف المجتمع.. بل إنها غير ملزِمة لأنها قد تتغير من سائل لآخر.

لكن الدين في مجتمعاتنا تحول لقبيلة، يتحيز لها أبناؤها ضد القبائل الأخرى. دون اعتباره وسيلة لتسامي البشر وارتقائهم أخلاقيا وحضاريا.

هناك علاقة بين مراحل التطور، وطبيعة التدين[1]،[2].. فقد وجد العلماء أن الاعتقاد الديني يتطور في مراحل، تواكب مستويات التطور النفسي[3]، ويساعد الارتقاء فيها، على تقليل التطرّف[4].

فما هي هذه المراحل؟

(1) Taghi Yareh, F., M., Ali, & Azad Falah, P. (Spring 2005). The relationship between ego development, attachment to God, and religious orientation in university students. *Journal of Psychology, 1*(33), 34-50.

(2) McAdams, D. P., Booth, L., & Selvik, R. (1981). Religious identity among students at a private college: Social motives, ego stage, and development. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 219-239.

(3) Fowler, J. W., & Dell, M. L. (2006). Stages of faith from infancy through adolescence: Reflections on three decades of faith development theory. *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, 34-45.

(4) Streib, H. (2007). Faith development and a way beyond fundamentalism. In C. Timmerman, D. Hutsebaut, S. Mels, W. Nonneman, & W. van Herck (Eds.), Faith-based radicalism (pp. 151-167). Brussels, Belgium: P.I.E.-Peter Lang. St

إنسان الغاب

الإنسان في هذه المرحلة - كما عرفنا- يرى الحياة بثنائية بسيطة.. أبيض أو أسود.. يأكلني أو آكله.. حق أو باطل.. صح أو خطأ.. ويريد تحقيق رغباته في أسرع وقت دون مراعاة للآخرين. يعتبر الدين وسيلة لإشباع شهواته في الدنيا أو الآخرة. لا يهمه إلا المكافآت الحسية وتجنب الألم. هذا هو دور الدين ببساطة: عصا وجزرة.

مثال:

نشرت صفحات داعش على الإنترنت ورقة كتبها انتحاري اسمه قسورة الشامي «أبو حفص»، يشرح فيها سبب مشاركته في عملية انتحارية في سوريا. لاحظ معي المبررات التي تطغى عليها المكافآت الحسية الغريزية:

«كيف لمن أراد أن يرضى عليه ربه ويدخله الجنة، ويزوجه من حورها، ويسكنه قصورها، ويكسيه من لباسها، ويطعمه من طعامها وشرابها ألا يكون انغماسيًا (انتحاريا). كيف لا أكون انغماسيًا والنبي صلى الله عليه وسلم يبشر الانغماسي بالغرف العلى من الجنة».

نلاحظ هنا أن الدين لا يعني عنده إلا المصلحة الشخصية البحتة.. يريد الذهاب للجنة ولا يهمه من سيموتون غدرا.. لم يتكلم عن قيم عليا كإعمار الأرض أو نشر الخير والسلام والحرية ونصرة مظلوم وخدمة الإنسانية.. مجرد شخص يريد مكافآت حسية يتلذذ بها وحده، كالطعام والشراب والنساء.

«إن قوما عبدوا الله رهبة فتلك عبادة العبيد، وآخرون عبدوه رغبة فتلك عبادة التجار، وآخرون عبدوه محبة وشكرا، فتلك عبادة الأحرار الأخيار»

علي زين العابدين[1]

مفهوم التدين أوسع بكثير من مجرد طلب الثواب وتجنب العقاب. فالدين يرتقي بإنسان الغاب لمرحلة أعلى، حيث الاهتمام بالآخرين.. الانتماء لمجتمع ومراعاة قواعده الأخلاقية من أجل الصالح العام.. أي مرحلة فعل الخير إدراكا لمعناه ورغبة فيه، ليساعد الآخرين في الجماعة لا نفسه فقط.

حين يفكر بهذه العقلية ينتقل إلى المرحلة التالية.

(1) وأقوال مثله منسوبة للإمام الحسين والإمام علي بن أبي طالب في مصادر مختلفة.



إنسان القبيلة

«له ضمير متحيز لا يكاد يتجاوز حدود الجماعة التي يأنس لها ويتغنى بقيمها ومقاييسها»

علي الوردي (خوارق اللاشعور)

معظم الناس يعيشون في هذه المرحلة.

فالتدين وسيلة للترابط والتراحم بين أفراد الطائفة.. ويسعى الشخص من خلاله لفعل الخير لجماعته بشتى السبل. فالتدين عنده مرادف للأخلاق، والأخلاق تتلخص في الطاعة والالتزام بما اتفقت عليه الجماعة الدينية من معتقدات وأفعال.

يهتم بالشكل الخارجي لأنه يدل على انتمائه لجماعته، فهو يحكم على الناس بشكل سطحي من أشكالهم وتصرفاتهم الظاهرة. هذا من السمات النفسية البارزة عند الإنسان في هذه المرحلة[1].

نوع التدين هذا بسيط جدا.. يتلخص في الطاعة والالتزام بما يقوله رجل الدين -السلطة الأبوية- دون تفكير أو تأويل أو مراجعة، فهو عالم متخصص يفهم ما لا نفهمه، نحن عوام، والنص أهم من العقل، ولا اجتهاد مع نص.. ولا داعي للتفكير في الأمور الإشكالية كي لا يثار الشك فيضل المرء الطريق عما هو مألوف متعارف عليه.

---

(1) Hy, L. X., & Loevinger, J. (1996). Measuring ego development. Mahwah, NJ: Erlbaum. pp.5,12

«ثقافتنا تعبد النصوص.. يكفي أن
تقول: 'قال فلان' ليتوقف العقل»

نصر حامد أبو زيد

يعطي هذا النوع من التدين راحة للشخص من قلق التفكير والمراجعة والبحث والاختيار وتطوير منطقه الأخلاقي، فما عليه إلا معرفة ما ينبغي عمله، وأن يجتهد في عمله.

مثال:



ذهب صديقاي، الإنسان المستقل وإنسان القبيلة، لدار الإفتاء للسؤال في إحدى المسائل الشخصية. فقال لهما الشيخ كل الآراء الفقهية التي قيلت في الموضوع. انبهر صديقي المستقل بأمانته العلمية وزاد احترامه لهذا الشيخ. وبعد أن غادرا المكان، قال صديقي القبلي منزعجا: «لماذا لم يقل لنا ما علينا فعله فقط؟». كان المستقل ينشد المعرفة والاختيار، أما القبلي فكان ينشد من يأمره!

هذا النوع من التدين - كما ترى- هو الأكثر شيوعا. ولا أعتقد أن أيًّا منا لم يمر بهذه المرحلة، إن لم يكن فيها الآن. فهذه المرحلة الإجبارية الجميلة المريحة تعطي قبولا ودعما اجتماعيا يساعد في تخطي صعاب الحياة.

لكن.. ما المشكلة في أن يظل الإنسان في هذه المرحلة؟

المشكلة لا تؤثر في الفرد نفسه.. بل في المجتمع ككل.



مشكلة التدين القبلي:

في هذه المرحلة يستمر عجز الإنسان عن إدراك نسبية المعرفة واستيعاب وجهات النظر الأخرى لفهم مدى صحتها بالنسبة لأصحابها. فهناك وجهة نظر واحدة هي الصواب، وكل ما عداها -ببساطة- خطأ وشر.

«ليس هناك طريق ثالث.. إما الله وإما الشيطان. إما الهدى وإما الضلال.. إما الحق وإما الباطل»

سيد قطب (في ظلال القرآن)

تسود هذه المرحلة فكرة (نحن) و(هم).. نحن طيبون أنقياء، وهم أوغاد في منزلة أدنى منا.. هذه العقلية القبلية في فهم الدين كانت سائدة بين الناس في العصور القديمة، بحكم طبيعة عصرهم وانغلاق مجتمعاتهم، لا بحكم الدين نفسه الذي يتطور فهمه بتطور العصر، وكان للفهم القبلي للدين تداعيات سلبية.. مثل: العقاب الجماعي للأبرياء، والظلم والتمييز ورفض المساواة.

1- العقاب الجماعي للأبرياء

عرفنا أن إنسان القبيلة يصنف الناس طبقا لجماعاتهم لا كأفراد مستقلين، لأنه - هو ذاته- يرى نفسه جزءا من جماعة لا كفرد مستقل.

وبالتالي، لا يجد مشكلة حقيقية في تقبل فكرة العقاب الجماعي، لأننا جماعة تعاقب جماعة. لا نحارب الأفراد الذين يحاربوننا فقط، بل نحارب جماعتهم بكل من فيها من أبرياء ومسالمين ونساء وأطفال. أليسوا من الفريق الآخر؟!

مثال:

في العصور القديمة، نقرأ عن يشوع بن نون، وهو يقتحم البلدات فيقوم بذبح الأطفال والنساء والشيوخ بل حتى الحيوانات[1].. ما ذنبهم؟ إنهم من الفريق الآخر يا عزيزي! أليس هذا واضحا؟

بهذه العقلية أفتى ابن عثيمين في أحد دروسه[2]: «يجوز لنا قتل النساء والصبيان لما في ذلك من كسر لقلوب الأعداء وإهانتهم»، وأضاف «لنا أن نقتل النساء والصبيان.... هم قتلوا نساءنا نقتل نساءهم لأن هذا يؤثر عليهم تأثيرا عظيما».

يبدو هذا الكلام معقولا ومقبولا عند إنسان القبيلة.. حيث يراهم قبيلة معادية دون حس فردي.. لكن حين يقترب الإنسان قليلا من مرحلة (الإنسان المستقل) يدرك فورا أن قاتل الأطفال والنساء، ينبغي عقابه هو فقط.. لا أطفاله ونساءه ولا حتى طائفته!



في شريعة حمورابي (أقدم قانون مكتوب في التاريخ) تجد شرائع على غرار: «من قتل ابنتك، اقتل ابنته» فما ذنب البنت؟ كان هذا أخلاقيا وعادلا وقتها، بنت مقابل بنت دون إسراف في القتل.

---

(1) سفر يشوع 8: 19-28/ 10: 28، 30، 32، 35، 37، 38، 39، 40/ 11: 11، 12.

(2) في شرحه لصحيح مسلم، كتاب: الجهاد والسير والإمارة - باب تحريم قتل النساء والصبيان في الحرب!

عقلية إنسان القبلية لازالت سائدة في الخطاب الديني التقليدي. حيث الدعاء في المساجد على فئات كاملة من البشر دون تمييز بين أفرادها (الروافض، النواصب، الصليبيين، اليهود، العلمانيين، الأمريكان... إلخ) واعتبار أن كراهيتهم عموما جزء من عقيدة الولاء والبراء التي لا يصح الدين إلا بها.

2- التمييز ورفض المساواة

«المساواة» قيمة أخلاقية حديثة، وكذلك مبادئ «حقوق الإنسان».. فالشخص القبلي لا ينادي بحقوق الإنسان -أي إنسان- بل بحقوق أبناء قبيلته فقط، مع الحرص الشديد على عدم تساويهم مع باقي البشر، فينادي بالتمييز ضد الجماعات الأخرى (عدم السماح لهم ببناء دور عبادتهم أو التوسع في المشاريع التجارية، أو المساواة به في المناصب أو نفس الحقوق الاجتماعية... إلخ) فهم خارج الجماعة لذلك ينبغي إيقافهم عند حدهم!

لا تشكل القيم الحديثة، كالمساواة والحرية والمواطنة، مكانة عالية عند الإنسان القبلي.. كما كان الحال في العصور البدائية.

مثال: العبيد

كان القدماء متصالحين تماما مع فكرة وجود «أحرار» و«عبيد»، وضرورة عدم المساواة بين الجماعتين.

«العبد... يجب في قتله قيمته.. ولا يُقتل به الحر، ولا يُقتل به من نصفه حر ونصفه عبد... ولا يُزوّج نفسه... ولا يُحدّ قاذفه»

(اللُباب في الفقه الشافعي - أحكام العبيد والإماء)

ففي اليهودية بالعهد القديم، تجد أن من حق الشخص أن يضرب العبد بشرط ألا يفقد سنا أو عينا أو أن يموت فورا من قسوة الضرب[1]. كما دعا القديس بولس لإرجاع العبيد الهاربين لأصحابهم[2].



عبد تم «اصطياده» ليعمل في أمريكا في القرن السابع عشر

في كتب التراث الإسلامي ترى الكثير من هذا أيضا.. لا ينبغي إعدام رجل حُر لأنه قتل عبدا ولا يجب للعبد أن يطلب حريته لما في ذلك من مفاسد، ومن المدهش أن تجد «الشاطبي» -مثلا- يعتبر أن هدف هذه الأحكام الفقهية هو مراعاة «مكارم الأخلاق»[3]!

أليس هذا مثالا واضحا لتطور مفهوم «مكارم الأخلاق» عبر العصور؟

---

(1) سفر الخروج 20:21-21.

(2) رسالة بولس الرسول إلى فيليمون 10-16.

(3) أبو إسحق الشاطبي، الموافقات في أصول الشريعة، المجلد الثاني كتاب المقاصد- القسم الأول: مقاصد الشارع. النوع الأول: في بيان قصد الشارع في وضع الشريعة (ص 9). المكتبة العصرية للطباعة والنشر (الطبعة الأولى 2000)- بيروت.

لذلك، يرى المؤرخون وعلماء الاجتماع ضرورة تأسيس ما يسمى (تاريخ الذهنيات) لفهم سلوك الناس حسب العقليات السائدة في عصرهم[1]. فلم يكن القدماء يفكرون مثلنا. لم يكن لهم نفس المنطق النفسي الذي يحكم سلوكنا، بحكم التغير الهائل في نمط الحياة اليومية ومتطلباتها الذهنية. كانت بدهياتهم مختلفة عنا كثيرًا، لدرجة تجعل تقليدهم -حرفيا- في كل تفسيراتهم مشكلة منهجية لا تراعي قرونا من التراكم الحضاري والتطور النفسي والمعرفي.

«إن فكرًا يكون مقيدا بالعادات مستعبدا للتقليد لهو فكر ميت لا شأن له ولا حياة»

الإمام محمد عبده (المنار)

نعود لموضوعنا.. إنسان القبيلة لا يشك ولا يتساءل.. فالدين بالنسبة له مجموعة من التعليمات والأوامر التي تشكل غاية في ذاتها، لا وسيلة لإشباع تطوره العقلي والنفسي والروحي أو لخدمة البشرية عموما. إن راودته الشكوك سيدفنها ويعتبرها خطيئة لا ينبغي تكرارها. لن يفكر أو يبحث أو يقرأ إلا من مصادره التقليدية المتاحة المسموح بها في جماعته. سيرفض الرأي الصحيح لو كان غير شائع أو مرفوض من جماعته.

حين يبدأ الإنسان في التساؤل.. وملاحظة تناقض بعض الموروثات القديمة مع ضميره الأخلاقي الحضاري، ويبدأ في البحث والتفكير من أكثر من منظور بحثا عن حل لهذا التناقض.. وينشد الدليل كي يطمئن قلبه.. ليصبح الدافع لفعل الخير داخليا (طلب الفهم وراحة الضمير) لا خارجيا (الطاعة العمياء).

عندها، ينتقل تدريجيا للمستوى التالي.

---

(1) جاك لوكوف (2007) التاريخ الجديد، ترجمة محمد الطاهر المنصوري، منشورات المنظمة العربية للنشر، الطبعة الأولى، بيروت، ص 279.

الإنسان المستقل

«في التقليد إبطال لمنفعة العقل، لأن العقل إنما خلق للتأمل والتدبر... وقبيح بمن أعطي شمعة يستضيء بها أن يطفئها ويمشي في الظلمة»

ابن الجوزي (تلبيس إبليس)

في هذه المرحلة، يصبح الدين تجربة روحية ذاتية.. يسمو الإنسان ويرتقي أخلاقيا فيفعل ما يمليه عليه ضميره الفردي من خير له وللآخرين.. يفعل الخير لأنه خير، يرضي ضميره وينفع الناس، لا لمجرد طاعة أمر بغض النظر عما سيترتب عليه من ضرر.

فكرة التمييز بين الصواب والخطأ طبقا لضمير الإنسان الأخلاقي الفردي (لا لمجرد طاعة الأوامر)، يمكن أن تراها بوضوح في هذا الحديث النبوي الشهير الذي لا يعملون به:

«... البر ما اطمأنت إليه النفس، والإثم ما حاك في النفس، وتردد في الصدر، وإن أفتاك الناس وأفتوك».. لاحظ تحكيم الضمير الفردي الشخصي كمعيار مقدم على الطاعة العمياء للفتوى. إنها مرحلة الإنسان المستقل. حين ترفض طاعة أمر يخالف ضميرك الأخلاقي، وإن ألبسه أحدهم لباس الدين. لأن هدف الدين هو أن ترتقي أخلاقيا، لا أن تنحط وتصبح تابعا بلا عقل.

لو رجعنا لاختبار (هل يقول لها؟) المذكور في أول الفصل..

كيف كانت إجابتك؟

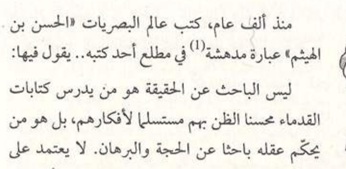
- هل قررت طاعة الأمر بغض النظر عن إيذاء شخص ما؟
- أم فضلت إرضاء ضميرك الأخلاقي، كما يقول الحديث؟

هذا الفهم لطبيعة التدين، يوافق هذه المرحلة من التطور النفسي. ويعتبر الإمام محمد عبده في كتابه (الإسلام بين العلم والمدنية) أن هذا هو الإيمان الحقيقي، فيقول:

«من رُبّي على التسليم بغير عقل، والعمل ولو صالحا بغير فقه، فهو غير مؤمن. فليس القصد من الإيمان أن يذلَّل الإنسان (أي: يُساق) للخير كما يذلّل الحيوان، بل القصد منه أن يرتقي عقله وترتقي نفسه بالعلم فيعمل الخير لأنه يفقه أنه الخير النافع المرضي لله، ويترك الشر لأنه يفهم سوء عاقبته ودرجة مضرته».

أي أن الإنسان المستقل، إنسان مفكر عاقل حر.. لا بليد مقلد لأفكار تقال له، دون أن ينتقدها ويتوقف عندها ويفكر في تبعاتها الأخلاقية ومدى ملاءمتها لسياق الواقع.

ارتقاء العقل



منذ ألف عام، كتب عالم البصريات «الحسن بن الهيثم» عبارة مدهشة[1] في مطلع أحد كتبه.. يقول فيها:

ليس الباحث عن الحقيقة هو من يدرس كتابات القدماء محسنا الظن بهم مستسلما لأفكارهم، بل هو من يحكّم عقله باحثا عن الحجة والبرهان. لا يعتمد على أقوال إنسان طبيعته يملؤها الخلل والنقصان. فالواجب على الباحث أن يجعل الحقيقة هدفه، وأن يجعل نفسه خصما لما يقرؤه، فيفكر فيه من كل الجوانب والتفاصيل. وأن يتشكك في استنتاجه أيضًا دون أي تساهل، حتى يتجنب الوقوع في أي تحيز أو تقصير.

---

(1) النص الأصلي: ما عصم الله العلماء من الزلل ولا حمى علمهم من التقصير والخلل، ولو كان ذلك كذلك لما اختلف العلماء فى شىء من العلوم، ولا تفرقت آراؤهم فى شىء من حقائق الأمور، والوجود بخلاف ذلك، فطالب الحق ليس هو الناظر فى كتب المتقدمين، المسترسل مع طبعه فى حسن الظن بهم، بل طالب الحق هو المتهم لظنه فيهم، المتوقف فيما يفهمه عنهم، المتبع الحجة والبرهان، لا قولَ القائل الذى هو إنسان، المخصوص فى جبلّته بضروب الخلل والنقصان، والواجب على الناظر فى كتب العلوم، إذا كان غرضه معرفة الحقائق، أن يجعل نفسه خصمًا لكل ما ينظر فيه، ويجيل فكره فى متنه وفى جميع حواشيه، ويخصمه من جميع جهاته ونواحيه، ويتهم أيضًا نفسه عند خصامه فلا يتحامل عليه ولا يتسمح فيه. فإنه إذا سلك هذه الطريقة انكشفت له الحقائق، وظهر ما عساه وقع فى كلام من تقدمه من التقصير والشبه.
المصدر: الحسن بن الهيثم في مقاله في الشكوك على بطليموس.. تحقيق الدكتور عبد الحميد بصرة والدكتور نبيل الشهابي.. تصدير الدكتور ابراهيم مدكور.. مطبعة دار الكتب المصرية بالقاهرة.. طبع بالتعاون مع المجلس الأعلى للثقافة.

لذلك لم يكن غريبا، أن تطلق وكالة ناسا لعلوم الفضاء اسم «الحسن بن الهيثم» على إحدى مناطق القمر تكريما له. وفي برنامجه (كوزموس) اعتبر الفيزيائي الشهير «نيل ديجراس تايسون» هذه العبارة بداية الثورة العلمية التي نعرفها اليوم. فبهذه العقلية تتطور العلوم ويرتقي البشر.

«اختراع المصباح الكهربي لم يحدث بسبب تحسين عمل الشموع!»

أورين هاراري -عالم إدارة

تخيل معي عالم فيزياء جاء بنظرية جديدة تخالف معادلات آينشتاين.. هل سيحاربه المجتمع العلمي الفيزيائي لأنه لا يجوز المساس بآراء هذا العالم الجليل؟ هل ستقيم عليه جامعة برينستون الحدّ وتطالب بجلده أو حبسه لأنه تجاوز في حق آينشتاين؟ لو كان الأمر كذلك لما تطور علم من العلوم وظللنا نتخبط في ظلمات العصر الحجري و نحن نسكن الكهوف! لذلك قال ابن سينا مقولته المشهورة: «حسبنا ما كتب من شروح لمذاهب القدماء فقد آن لنا أن نضع فلسفة خاصة بنا» لمراعاة المستجدات والتراكم المعرفي!

نيلز بور وآينشتاين يتنزهان معا، رغم تعارض نظريتيهما (فيزياء الكم والنسبية).

بهذه العقلية تتطور العلوم الدينية أيضا.. بأناس توصلوا لأفكار لم يسبقهم لها أحد وكانت جديدة غير مألوفة في عصرهم.. فقرار جمع القرآن نفسه كان خطوة

غير مسبوقة.. ووضع النقاط على حروف المصحف عارضه الفقهاء وقتها، رواية الأحاديث وتدوينها عارضها عمر بن الخطاب نفسه.. وكذلك كتابة السيرة النبوية كانت خطوة غير مسبوقة من ابن إسحق بعد نحو 130 سنة من وفاة النبي.. وكذلك تأسيس المذاهب الفقهية وما يسمى علوم القرآن.. كلها خطوات مهمة غير مسبوقة فكر أصحابها في القيام بها نظرا لمستجدات الحياة الفكرية في عصرهم، ولم يكتفوا بتقليد من سبقوهم.. لذلك تطورت العلوم الدينية في عصورهم، بما يناسب عقلياتهم.. لكن تخيل معي ما سيحدث اليوم لو قام علماء بتأسيس «مذهب فقهي» معاصر!

«إن حياة كل أمة تقوم باستعدادها لكل زمان بما يناسبه، ومن غالب الزمان غلبه الزمان»

محمد عبده (الكتابات السياسية)

حين تقرأ لعالم دين عاش منذ مئات السنين، في عصر وظروف وعقلية مختلفة عنا، لا تقرأ له بعقلية طفل خاضع مذعور يتعلم الحقيقة المطلقة من سيده المعصوم المنزه. كن أكثر احتراما لنفسك وتقديرا لعقلك، واعرف أن كلامه ليس إلا طريقة فهمه للموضوع طبقا لمعطيات وعقليات عصره. وحين تجد ما يتناقض مع قيم عصرك - الأكثر تحضرا وتراكما معرفيا من عصره بطبيعة الحال- ينبغي التوقف عنده ومراجعته.



تساؤلات

«الشكوك هي الموصلة للحقائق»

أبو حامد الغزالي (ميزان العمل)

يتسع ضمير الإنسان المستقل ليشمل من هم خارج قبيلته، ويرى من حقهم أن يكونوا مستقلين مثله، لذلك تظهر التساؤلات والشكوك الدينية في هذه المرحلة[1] حين يواجه الإنسان تناقضات صارخة بين الآراء الدينية وهذه القيم الإنسانية.. فلا يتجاهل هذا التناقض -كالإنسان القبلي- بل يخوض فيه ويواجهه ويسعى لإيجاد حل حقيقي منطقي له، كي يصبح صادقا متصالحا مع نفسه.

مثال:



كان لصديقي مصطفى أستاذ بريطاني يشرف على رسالته الجامعية. وكان يحبه جدا وتعلم منه الكثير. وكان هذا الأستاذ خلوقا خيّرا يحب مساعدة الناس بشتى السبل وله فضل كبير عليه وعلى كثيرين غيره. حين توفي هذا الأستاذ، حزن مصطفى جدا ودعا له بالرحمة.

(1) McAdams, D. P., Booth, L., & Selvik, R. (1981). Religious identity among students at a private college: Social motives, ego stage, and development. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 219-239.

لكن عمّه المتشدد نهاه عن هذا غاضبا. وقال إن عليه ألا يحبه أو يترحم عليه لأن هذا حرام. فالعقيدة الصحيحة - يقول العم - تقتضي أن يكره غير المسلمين كلهم بلا استثناء ولا يطلب لهم الرحمة.. لأنهم غير مسلمين.

حكى لي مصطفى مستنكرا: «كيف أقبل هذا الشرّ؟ لماذا أكره وأعادي البشرية جمعاء لمجرد أنهم على أديان ومذاهب أخرى ولا ذنب لهم في ذلك؟ هل اختار أحد منا دينه أصلا؟ هل قرأت أنت ترانيم زرادشت كي تقرر ألا تصبح زرادشتيا؟ هل ذنبه أنه لم يقرأ عن الإسلام؟ حسنا.. لقد قرأ بالفعل فوجد طالبان وداعش وبوكو حرام وأن الشريعة تتلخص في الجلد والذبح والبتر والرجم والتمييز ضد المرأة.. هذه كانت معلوماته عن الإسلام ورغم ذلك كان يحبني ويساعدني.. فهل أكرهه لأنه لم يجد مبررا أخلاقيا كي يصبح مسلما؟».

إنسان القبيلة عاجز عن التفكير من منظور الشخص الآخر. لن يكترث بهذه التساؤلات. سيراه فقط خارج القبيلة وبالتالي هو وغد هالك. هذا منسجم مع منظومته الأخلاقية القبلية. لن يستوعب مبرراته ولا صدق نواياه ولا أخلاقه ولا منطقه ولا طبيعة المعلومات المتاحة لديه.. تطوره النفسي لا يسمح له بذلك، وربما لن يشغل باله بهذا الموضوع أصلا.. سيراه فقط خارج قبيلتنا إذا فليذهب -حرفيا- للجحيم!

إنسان القبيلة عاجز عن مواجهة التساؤلات والشكوك ويدفنها ويخمدها إن ظهرت.. سيقول لنفسه إن مثل هذه الأمور لا ينبغي التفكير فيها أصلا بل علينا الطاعة فحسب. هذا يلائم عقليته، لكنه لا يلائم عقلية غيره بالطبع.

لم يستطع صديقي مصطفى (الإنسان المستقل) تقبل أمر كهذا بضمير مستريح.. تملأ رأسه التساؤلات.. فماذا يفعل؟

كان الحل هو الانفتاح ومطالعة الآراء الدينية المتنوعة في هذه المسائل لاختيار ما يناسب قيمه الإنسانية وضميره الأخلاقي، لا الخضوع للمتطرفين لمجرد أن آراءهم هي الشائعة. هذا مهم كي لا تعتبر أن الدين شر مناقض للعقل السليم والضمير السوي. فكما عرفنا، هناك آراء دينية تناسب كل مرحلة من مراحل التطور النفسي.

بحث مصطفى في الموضوع.. ومن الآراء التي وجدها، ما قاله أبو حامد الغزالي في هذا الأمر: **إن غير المسلمين الذين وصلتهم صورة مشوهة عن الإسلام، ولم يسمعوا عن النبي إلا أنه كان كذابا، ولم يجدوا دليلا على صدق الإسلام، فهم مشمولون في رحمة الله لأن الرسالة لم تصلهم بشكل صحيح أصلا**[1].

و هو رأي شيخ الأزهر الأسبق محمود شلتوت[2] الذي قال:

«الحكم بالكفر يتوقف (أي يمتنع) لمن لم تبلغه الدعوة، أو بلغته بصورة منفرة، أو صحيحة ولكن لم يكن من أهل النظر (الفهم والتفكير)..... لم تأت

---

(1) النص: أكثر نصارى الروم والترك في هذا الزمان تشملهم الرحمة إن شاء الله تعالى، أعني: الذين هم في أقاصي الروم والترك، ولم تبلغهم الدعوة، فإنهم ثلاثة أصناف: صنف لم يبلغهم اسم محمد -صلى الله عليه وسلم- أصلًا، فهم معذورون. وصنف بلغهم اسمه ونعته، وما ظهر عليه من المعجزات، وهم المجاورون لبلاد الإسلام، والمخالطون لهم، وهم الكفار الملحدون. وصنف ثالث بين الدرجتين، بلغهم اسم محمد ﷺ ولم يبلغهم نعته وصفته، بل سمعوا أيضًا منذ الصبا أن كذابًا ملبسًا اسمه محمد ادعى النبوة، كما سمع صبياننا أن كذابًا يقال له: المقفع، ادعى أن الله بعثه وتحدَّى بالنبوة كاذبًا. فهؤلاء عندي في معنى الصنف الأول، فإن أولئك مع أنهم لم يسمعوا اسمه لم يسمعوا ضد أوصافه، وهؤلاء سمعوا ضد أوصافه، وهذا لا يحرك داعية النظر في الطلب. المصدر: فيصل التفرقة بين الإسلام والزندقة ص 84.

(2) كتاب: الإسلام عقيدة وشريعة.

آية تحثنا على قتال الكفار إلا وسبقتها آيات تصف قتالهم لنا، أي أن قتالنا لهم ليس على كفرهم ولكن لاعتدائهم علينا».

و هو أيضا نفس رأي شيخ الأزهر الحالي أحمد الطيب[1].

«العقل مقدم على ظاهر الشرع»

محمد عبده (الإسلام بين العلم والمدنية)

هذا التصور مريح للإنسان المستقل.. لكنه مزعج جدا للإنسان القبلي الذي يقرأ هذه السطور الآن! فهذه الآراء تهدم أحد أعمدة استقراره النفسي: تفضيل جماعته على الآخرين، والتعميم في الحكم على من هم خارجها.. كلهم جماعة مخالفة يجب أن يواجهوا مصيرا مشتركا، كي يشعر أنه على ما يرام!

مثل هذه الشكوك تحمي الإنسان من أن يكون تابعا منقادا بلا عقل أو ضمير، وتأخذه لمستويات أخرى من التدين المتصالح مع الحضارة والحياة والفن والجمال والإنسانية.. ويتطور وعيه الديني ليناسب العصر.

و لكن...

«من استغنى بعقله ضل ومن اكتفى برأيه زل»

الجبرتي (عجائب الآثار في التراجم والأخبار)

لا تعتمد على آرائك الشخصية في كل المسائل.. من الضروري أن يكون المرء مثقفا، ساعيا لمطالعة الآراء المتنوعة باستمرار، متمتعا بالفضول وحب المعرفة والمرونة الذهنية، لتكون لديه حصيلة معرفية تجعله قادرا على تجديد

(1) برنامج «الإمام الطيب» الحلقة 14.

صياغة رؤاه الدينية والروحية بشكل يناسب مستواه في التطور. فهذا ما يشكل رصيدا فكريا يساعدك في إيجاد المواءمات، حين تجد تناقضا بين فهم التقليديين للدين وضميرك الإنساني المعاصر (كأن يقال إن الممارسات الوحشية -كسبي النساء، وذبح الأسرى المدنيين- كانت شائعة في العصور القديمة كلها وليست أمرا إسلاميا خالصا.. أو قبول التشكك في الروايات التي تتصادم مع العقل والأخلاق.. أو تفعيل نقد المتن كما نقد السند في الحديث كما فعل القدماء بما يناسب عقلياتهم وعصورهم...إلخ).

«ظن العاقل أصح من يقين الجاهل»

بهاء الدين الأبشيهي (المستطرف)

لو كنت ذا ضمير فردي وعقل مستقل، اقرأ كثيرا في كل التيارات والتصورات فهناك الكثير من المجددين المعاصرين الذين لديهم تصورات دينية متحضرة، لأن هذا سيساعدك في حل إشكالاتك.

باختصار:

في هذه المرحلة، عليك أن تكون مثقفا وباحثا باستمرار لتعرف طريقك في الحياة، كي لا تحتكم لعقل خاوٍ فتضيع في حلكة الظلام.

الإنسان المستنير

«كن مصباحا.. كن قاربا.. كن سُلما..
كالراعي غادر بيتك، كن شفاء لأرواح
الناس»

جلال الدين الرومي (ديوان شمس التبريزي)

عرفنا أن الإنسان في هذه المرحلة، يرى من حق الناس أن يختلفوا عنه، وأن يخوضوا تجاربهم الشخصية والروحية وأن يخطئوا كي يتعلموا.. فالحقيقة نسبية متعددة الأوجه.. لذلك هو منفتح على الناس، يتعلم من تجاربهم ويستمع لهم ويستمتع برؤية الحياة من وجهة نظرهم.. لا وجهة نظره فقط. فدائرته الأخلاقية أكثر اتساعا مما هو سائد في مجتمعه، فيريد الخير للبشرية جمعاء لا لنفسه أو قبيلته فقط.. وتتسع تجربته الروحية أكثر من المراحل السابقة.

«ليس العاشق مسلما أو مسيحيا أو جزءًا من
أي عقيدة.. دين العشق لا مذهب له، لتؤمن
به أو لا تؤمن»

جلال الدين الرومي (ديوان شمس التبريزي)

كيف يتعامل شخص كهذا مع الدين؟

كي أتجنب الكلام النظري في هذه المسألة، استعنت بنموذج حقيقي. كي نستمع لكلامه عن تجربته الشخصية. تحولاته ونظرته الحالية للدين.

يمكنك أن تترك الكتاب الآن لترتاح قليلا.

لأن الجزء القادم مختلف عما سبق.

البداية

عانت السعودية كثيرا من ويلات التطرف الديني.. اقتحم متطرفون الحرم المكي واحتلوه بقوة السلاح بعد اعتراضات على استخدام الصور الفوتوغرافية والسماح بمباريات كرة القدم(1).. وتم اغتيال الملك فيصل كنتيجة غير مباشرة لسماحه ببث الإرسال التلفزيوني(2).. وقاوموا بشراسة محاولات التجديد الديني، لدرجة أن الشيخ أحمد قاسم الغامدي، عندما أفتى بأن الاختلاط شيء طبيعي، تجمهروا أمام منزله مطالبين بالاختلاط ببناته ومحارمه(3)!

في هذه الأجواء الفكرية المخيفة، وفي إحدى قرى المملكة، نشأ تنظيم من الشباب السلفي المتشدد، الذي أراد تطبيق قناعاته في المجتمع، باليد. كان من بينهم شاب هادئ الطباع رقيق القسمات ثائر الروح، اسمه «منصور». كان مخلصا لدرجة أنه قرر ترك التعليم الرسمي، والتفرغ للعلم الشرعي والانخراط في نشاط الجماعة ليخدم الدين.

وفي يوم من الأيام قررت الجماعة تغيير المنكر بحرق محل تأجير شرائط فيديو، على اعتبار أن الفن حرام والفيديو حرام. فانسلوا في جنح الظلام وقاموا بذلك العمل.. تصاعدت ألسنة اللهب والتمعت في عين «منصور» الذي راح يراقب نتيجة ما فعلوه.

---

(1) روبرت ليسي (2009) المملكة من الداخل (ترجمة: خالد بن عبد الرحمن العوض). مركز المسبار للدراسات والبحوث. ص ١٨-١٩

(2) TV Documentary: House Of Saud. (2005) Frontline. PBS.

(3) مقال: تركي الدخيل (03-05-2011) 100 عام من جدل الاختلاط. جريدة الجريدة. الكويت.

تم القبض عليه من قبل السلطات السعودية. أكثر من مرة في الواقع.

المثير في هذه القصة، هو ما طرأ على بطلها من تطور مدهش بعد مضي سنوات عدة من التفكير والبحث. فقد أصبح وقت كتابة هذه السطور، واحدا من أبرز رموز الحداثة وأهم المفكرين المستنيرين في السعودية اليوم، الذين يطالبون بضرورة تطوير الفكر الديني، ومناهضة التطرف والجمود الفكري. كاتب إسلامي وباحث شهير يشتبك مع العقليات التقليدية، وهو الآن مدير ورئيس تحرير إصدارات واحد من أشهر المراكز البحثية في هذا الصدد.

هل عرفته؟

منصور النقيدان



مر النقيدان بتحولات فكرية شديدة وصفها في كتاباته وكأنه يتحدث عن مراحل التطور الأربع التي تكلمنا عنها.. وهو ما شجعني على التواصل معه ودراسة طريقة تفكيره. فوجدت أنه تخطى بالفعل أعتاب مرحلة الإنسان المستنير[1].

(1) أجرينا اختبار (Washington University Sentence Completion Test WUSCT) النسخة القصيرة. وأظهرت الدرجات الوصول للمرحلة الثامنة في نموذج تطور الأنا للافنجر Autonomous stage E8 والتي تصنف كمرحلة بعد اعتيادية Post-conventional.

فيما يلي، فقرات كتبها هو عن نفسه[1] تحكي مراحل تطوره، والكتب التي ساعدته في هذا التطور، كما يصف مرحلته الحالية بطريقة مستفيضة.

سأعرض لكم كلامه باختصار طفيف، وكتبت تعليقاتي عليه بخط عريض. وفي نهاية الفصل ملحق فيه حوار أجريته معه لمن يريد الخوض في التفاصيل.

فتعالوا نستمع إليه...

- التحول الأول: فكر إنسان القبيلة:

يقول النقيدان: «لزمت طريقة السلف / الحنابلة الوهابيين أتباع مدرسة آل سليم في بريدة، وكان لها مظاهرها المميزة في السلوك والاتباع واللباس والحياة والعلاقة بالمجتمع وبالمختلف من الفكر والعقيدة.... فعشت سنوات في عزلة ضمن عشرات الأشخاص الذين اختاروا أن يعيشوا حياة زاهدة بسيطة واكتفاء تام بحلق التعليم في المساجد، وكتب السلف والعلماء المتقدمين مصدرًا للمعرفة».

(لاحظ: أهمية المظهر/ والانعزال عن الذين خارج القبيلة الفكرية/ والتلقي من مصدر واحد)

التحول الثاني: فكر الإنسان المستقل:

يقول النقيدان: «1995 حتى 1998 مررت بالطور الثاني من التحول الفكري الناتج عن تجربة السجن، وقراءة الأفكار خارج الصندوق، ونتيجة للأسئلة التي كانت تطرح نفسها بقوة، وكان لكل من مؤلفات فهمي جدعان،

---

(1) انظر (من أنا ؟ كيف أفكر وكيف أرى الحياة) بموقعه الشخصي http://alnogaidan.com/2012-09-26-17-09-19

ومحمد عابد الجابري ومؤلفات رواد النهضة العربية بصمة لا تخفى. إضافة إلى قراءة كتب مترجمة عن تاريخ الفلسفة والفكر الأوروبي، وعصر النهضة.... وجدت نفسي في مدرسة الإصلاح الإسلامي ذات النزعة العقلية..».

(لاحظ: الانفتاح على مصادر معرفية من خارج القبيلة الفكرية/ بزوغ النزعة العقلية)

التحول الثالث: فكر الانسان المستنير:

- يقول منصور النقيدان واصفا هذه المرحلة: «نوفمبر 2002 كان الطور الثالث. انكفأت فيها على قراءة بعض ما ترجم من فكر الفيلسوف الألماني نيتشه، وزامن ذلك تصاعد حدة الإرهاب وسيطرة الفكر القاعدي التكفيري على المشهد الديني في السعودية، وإعلان أول قائمة من المطلوبين للأمن، مع ظروف نفسية قاسية، أورثني ذلك تحولا أكثر عمقًا....

أجد نفسي في المدرسة الإصلاحية الإسلامية، وأراني معنيًا ومهمومًا بالقضايا الفكرية الدينية التي تشغل الساحة.... أحاول اليوم أن أوجد فصلا ما بين قناعاتي الخاصة العميقة تجاه الدين والله والقرآن والرسالة، وما بين دوري ككاتب معني بقضية التخلف والتشدد الديني، ورغم أنني في 2004، و2007، و2009، قد أوضحت موقفي من القضايا الكبرى الإيمانية، فإنني أرى نفسي على الدوام طالب علم مشدودًا إلى التراث الإسلامي وإشكالياته.

أومن بأن حفظ القرآن الكريم والتعمق في دراسة تراث الإسلام الشريعة، واللغة، والفقه، والتفسير، والحديث والأصول، هي الأساس المتين الذي يجعل من الكاتب مثقفًا حقيقيًا، بشرط أن يتفتح العقل على كل المذاهب

والأفكار والديانات، وبشرط أن ينفتح القلب على كل العقائد والمِلل والنِحل والفلسفات، ليكون كما قال الإمام ابن عربي:

لقد صار قلبي قابلًا كل صورة فمرعى لغزلان، ودير لرهبان

وبيت لأوثان، وكعبة طائف وألواح توراة، ومصحف قرآن

أدين بدين الحب أنى توجهت ركائبه فالحب ديني وإيماني

وأرى أن ذلك يجعل من ذوي التوجه الإصلاحي أعلامًا في مجتمعاتهم، ذوي تأثير كبير وعميق سيبقى ولن يندثر أثره سريعًا، حتى وإن لم يحالف الحظ أصحابه في اللحظة الراهنة، وشعروا بالغربة والتهميش، لأن الفكر الأصيل يبقى فهو نابع من جذور راسخة وليس فقاعة أو موضة عابرة، وأومن أن التسامي على كل الانتماءات الضيقة، الدين، والقبيلة، والطائفة، والمذهب، هو الذي يجعلني - ومن كان شبيها بطريقة تفكيري من أقراني - في محل التباس وعدم وضوح لكثير من ضيقي الأفق والعامة الذين لم يجربوا مثل تجربتي، ليعرفوا مثل معرفتي.

كما أنني على يقين أن تحرر القلب وصفاء النفس وانجلاء الأوضار عن الروح، طريقه الناجع هو التأمل الطويل، والعزلة، والابتعاد ما أمكن عن الاختلاط بالناس والرعاع، مع ممارسة الطريقة الخاصة للنسك والتطهر الروحي الذي يجد الإنسان نفسه فيه راحته وشفاء روحه، مع قناعة راسخة بأن الحب والإيثار الذي تفيض به النفس ويمتلئ به القلب وتشع به المقل، وتحلق به الأرواح، هو أعظم هدية منحها الرب للإنسان، لكي يتجاوز أسر شقائه وشؤم وجوده في هذه الحياة، وأرى أن الشعور الإيجابي تجاه الآخرين والمعوزين وسعيه لتخفيف آلام وشقاء إخوته من بني الإنسان هو طريق السعادة الأزلية.

وأنا مقتنع بأن تعريف الأبناء وتنشئة الأجيال المسلمة على حفظ أجزاء من القرآن والتوراة (العهد القديم) والإنجيل (العهد الجديد) مع نصوص أخرى من الكتب المقدسة عن أصحاب الديانات الأخرى الحاضرة الفاعلة اليوم، واختيار نخبة من أدب الحديث النبوي الذي يرسخ جانب المحبة والنبالة والتعاون والسلام والمحبة هو قدر كافٍ ليكون الإنسان مؤمنا صالحا.

كما أومن أن تثقيف الجيل المسلم على فكر الإصلاحيين الإسلاميين الأوائل في عصر النهضة، وغيرهم من أعلام الأدب والفكر والفلسفة الإسلامية عبر العصور، والتعرف على أفكار المفكرين الكبار من أمثال محمد أركون ونصر حامد أبو زيد ومحمد عابد الجابري، والطاهر بن عاشور، والفيلسوف المغربي عبدالله العروي، وطه حسين ومحمد أبوزهرة والجاحظ وابن عربي، وأبو حيان، وأبو حامد الغزالي، والشاطبي، مع تبسيط نتاج وفكر فلاسفة الإسلام منذ الفترة المبكرة حتى اليوم سيساعد كثيرًا في نشوء جيل قادر على التفاهم والانسجام وإثراء حضارتنا المعاصرة.

كما أنني أرى أن إلزام الطلاب بدراسة تفاصيل العقيدة الإسلامية أو الشريعة، وأقصد من هم دون عمر الثامنة عشرة هو أحد أسباب شلل العقول وضمور الإبداع وازدهار الفكر الغالي والمتطرف» انتهى الاقتباس.

« فالناجي في الآخرة من كان جامعا لفضائل الأمم والأديان كلها»

مقولة[1]

---

(1) العبارة منسوبة لإخوان الصفا في مصادر عديدة، لكني لم أجدها – ولا مرادفا لها– في رسائلهم. وجدتها مذكورة بالنص كشرح لأفكارهم في كتاب د.سالم نصار.. موسوعة عباقرة الإسلام ص 55.. دار أسامة للنشر والتوزيع.

تُسمى أعلى مراحل التطور الديني، بالإيمان الكوني[1] **Universalizing faith** لأنها تتسع لتقبل تعدد الرؤى والانفتاح للتعرف على التجارب الروحية المختلفة للبشر، لا التمركز في فكر واحد واحتقار ونبذ ما سواه واعتباره خطأ مطلقا لا بصيص خير فيه.

لاحظ تقديره للديانات الأخرى وقيمها الروحية المتنوعة بل التعلم منها إذا لزم الأمر. والتعدد الواسع لمصادر المعرفة المعترف بها لديه، واعترافه بالاختلاف مع من حوله دون أن يفسد هذا علاقتهم الشخصية، ودون أن يسعى لتغييرهم بالضرورة.

«عقد الخلائق في الإله عقائد، وأنا اعتقدت جميع ما اعتقدوه»

ابن عربي (فصوص الحكم)

تخيل معي -عزيزي القارئ- عالما تسود فيه هذه العقلية الدينية..

هل سيكون كعالمنا؟

(1) Fowler, James W. (1981). Stages of Faith, Harper & Row ISBN 0-06-062866-9.

تطور المجتمع

الفكرة التي يناقشها هذا الفصل، هي أن النضج النفسي يقلل بشكل ما من التطرّف الديني، على اعتبار أن التطرّف ظاهرة نفسية في المقام الأول.

يمكن للمرء أن يسعى لتطوير نفسه، وتشجيع أبنائه وتلاميذه وأصدقائه على التطور. لكن، إن كنت مهتما بتطوير المجتمع ككل، فليس في إمكانك تطوير كل أفراده. فهذا هدف شبه مستحيل يحتاج وقتا طويلا وتراكما حضاريا بطيئا وتغييرا لظروف الحياة ذاتها ليتكيف الناس معها. والأهم من ذلك، أن معظم الناس قبليون لا يريدون تحمل أعباء وتبعات الاستقلال الفكري.. فلو غابت عنهم التقاليد أو السلطة الدينية فجأة، سيصابون بالتشوّش والارتباك وتنهار منظومتهم الأخلاقية.. مثلما حدث في الثورة الفرنسية.

مثال:



حين قامت الثورة الفرنسية (التي نادت بتحرير العقل وعدم الخضوع لتجار الدين...) لم ينتقل الناس كلهم تلقائيا لمرحلة (الإنسان المستقل)، بل إن الناس العاديين ارتدوا لمرحلة (إنسان الغاب) وارتكبوا مذابح دموية فظيعة، وقطعوا رؤوس النبلاء دون محاكمات عادلة ودون ذنب حقيقي جنوه إلا أنهم أغنياء.. يقول «ويل ديورانت» عن هذه المرحلة من الثورة الفرنسية:

- (المفكرون) لم ينادوا بالعنف أو التقتيل.. ولو شهدوا هذه المناظر الدموية لاقشعروا رعبًا، ولربما قالوا إنه قد أسيئ فهمهم على نحو قاس،

ولكنهم كانوا مسؤولين بقدر ما، (لأنهم) استخفوا بأثر الدين والتقاليد في ضبط الغرائز الحيوانية للبشر»[1].

بمعنى آخر، تقليد القبيلة هو ما يحمي كثيرا من الناس من الارتداد لمرحلة (إنسان الغاب). قد يحتاج تطويرهم إلى تغييرات في بيئتهم الاجتماعية على مدار عدة أجيال. لكن التطور خيار ضروري للنخب الاجتماعية والسياسية والثقافية، و«السلطات الأبوية» التي يقلدها القبليون دون تفكير، فتطورهم سينعكس على أتباعهم بشكل تلقائي. فمثلا: تطور علماء الدين نفسيا سيجعل فهمهم للحياة وللدين أكثر استنارة، فينعكس هذا في خطابهم الديني، وبالتالي على سلوك الأتباع المقلدين.

لذلك يبدو التدرب على الارتقاء النفسي في المؤسسات الدينية أمرا مفيدا، لتجاوز مرحلة إنسان القبيلة على الأقل!

(1) ويل ديورانت ، قصة الحضارة، فصل: روسو والثورة - انهيار فرنسا الإقطاعية - «الموت والفلاسفة» - الفلاسفة والثورة، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.

كلمة أخيرة..

هذا الكتاب ليس دينيا، لكنه كتاب في علم النفس، عن التطور النفسي وكيف تؤثر في فهم الإنسان للدين. وكما رأينا، لا يتعامل الإنسان في مرحلة (الإنسان المستنير) مع الدين بمنطق (إنسان الغاب) الذي يطيع كي يحظى بالملذات ويتجنب العذاب.. ولا (إنسان القبيلة) الذي ينكفئ على جماعته معتبرا الخضوع لها قيمته العليا في حد ذاته بغض النظر عن النتيجة.. ولا (الإنسان المستقل) الذي ينكفئ على مصادره ليرضي عقله النقدي وضميره الفردي فقط.. بل إن (الإنسان المستنير) يتدين معترفا بنسبية المعرفة، مستلهما كل المصادر المعرفية المتاحة، معترفا بالتجارب الروحية المتعددة للبشر، ليصل لقناعات أكثر تنوعا وثراء وتسامحا وإنسانية، موسعا لدائرته الأخلاقية لتشمل الناس جميعا، أيا كانت أديانهم أو مذاهبهم.

قد تكون في هذه المرحلة، وتصل لقناعة مختلفة عما وصل لها غيرك.. وهذا طبيعي لأن البشر مختلفون، وتجليات هذه المرحلة مختلفة أيضا.

فكما يقول الصوفية:

إلى الله طرائق، بعدد أنفاس الخلائق.

ملحق 1
حوار مع منصور النقيدان
(باختصار طفيف وملاحظات في الهوامش)

- ما الأفكار التي أشعلت شرارة الشك الأولى، وجعلتك تقرأ الجابري بعقل منفتح؟

- مع الجابري كانت خديعة، ومع فهمي جدعان كانت صدفة. أهداني أخي الأكبر موسى كتاب الجابري (بنية العقل العربي) وقال لي هذا عالم دين ولغة أزهري، اقرأ الكتاب وأعطني ملاحظاتك[1]، الحقيقة أنني التهمت الكتاب وقرأته مرتين وكان مزلزلًا لي. ولكن تأثير كتاب جدعان (محنة خلق القرآن)، كان هو البداية. فأنا قرأت الكتابين في فترة زمنية متقاربة. كلاهما كان له تأثير هائل، ولكن هذا ليس كل القصة، غيري كثيرون قرأوا من كتب الجابري أكثر مما قرأت ولم تحدث لديهم الشرارة الأولى. أظن أن خبرتي السابقة من قراءاتي لمفكرين وأعلام النهضة العربية أيضا كانت التمهيد لهذا التحول.

- ما الفرق بين طريقة تفكيرك في الطور السابق (الإنسان المستقل) والطور الحالي (الإنسان المستنير)؟

---

(1) لاحظ أنه لم يقرأ الكتاب متحفزا للهجوم عليه رافضا إياه مسبقا. طلب «إعطاء الملاحظات» يقتضي تفاعلا مع المادة المقروءة، لا استقبالا لها فقط. ربما كان هذا سببا مساعدا لتأثره بالكتاب.

- الطور الحالي هو الانعتاق عن النصوص والاعتماد على التجربة الشخصية في البحث عن النور والطمأنينة.. أصبح النص الديني ضمن مجموعة من المصادر والإرث التاريخي الذي قد أجد فيه ما يلبي أشواقي. شغفي بالتراث وبعلوم الشريعة ونجاحي في التفوق على الرضوض النفسية الناتجة عن محطات مؤلمة في تجربتي منذ ما يقارب ثلاثين عامًا (1985-2016) حتى الآن تسببت بها تجاربي الروحية والدينية، كلها لم تتسبب في نفرتي وكراهيتي للتراث، وأظن أن هذا سبب لي توازنًا كبيرًا، وأنسًا لم يتغير بعلوم الإسلام، وعلى الخصوص الفقه بشكل عام، وبالتصوف وسير المتصوفة. بعض رفقاء دربي الذين عاشوا تحولات مشابهة لي، لم يتمكنوا من تجاوز هذه العقبة. أنا تجاوزتها إلى حد كبير. ومع هذا فأنا كما وضحت في الجزء الثالث والأخير في آخر مقابلة أجريتها مع قناة روتانا خليجية في برنامج (حديث العمر) أشعر بالسلام. من المهم العودة إلى مقالتي التي نشرتها في الواشنطن بوست (جهادي المفقود) وهي متاحة على الإنترنت ومترجمة إلى العربية. أيا يكن فأنا ميلي إلى التصوف هو روحاني مجرد، بعيدًا عن الطقوس التي تمارس، هو ما يكون مقصورًا على التأمل، والصلة الروحية، ولهذا أنا أميل إلى الإرجاء[1]، الذي يجعل الإيمان محصورا بالقلب، ومنذ نهاية 2002 وأنا أعيد مرة تلو الأخرى التأكيد على أنه هو الحل وفيه يجد المسلمون السلام.

(1) المرجئة: مذهب إسلامي قديم يقول بعدم تكفير أي مسلم مادام ينطق بالشهادتين، والحكم على إيمان أي شخص يتم «إرجاؤه» للآخرة، لأن الله تعالى هو الوحيد الذي يفصل بين الناس ويقرر من المؤمن ومن الكافر، وليس البشر. (المؤلف)

– الآن، من أين تستمد مرجعيتك الفكرية الأخلاقية ورؤيتك للعالم؟

– اليوم البشرية تسعى إلى إيجاد مقاربة نابعة من تجارب متنوعة ومختلفة مصدرها تعدد سعي الأمم والثقافات والحضارات والديانات والمصلحين والفلاسفة للوصول إلى إجابات للسؤال الوجودي والروحي، ونبع عن هذه التجارب ما عرفته البشرية عبر تحولاتها وأطوارها لبلوغ شريعة موحدة، وثيقة إنسانية موحدة، وهي مساعٍ يكللها النجاح والإخفاق، نجدها اليوم في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، وفي الحريات الدينية والفكرية. فكل دول العالم الأعضاء في الأمم المتحدة وقّعت عليها وأقرت بها، ومع ذلك هي تمارس ذلك في تشريعاتها وقوانينها عبر لونها المختلف وتجربتها ووفق ما ينسجم مع تقاليدها وأعرافها. فاليابانيون لا يشابهون الروس، والإيطاليون والإسبان مختلفون عن البريطانيين، والفرنسيون ليسوا كالأمريكيين. الصين تختلف كثيرا عن الأتراك، والمسلمون في إندونيسيا بالتأكيد لهم تجربة خاصة لا تشابه فهم السعوديين ولا مرجعيتهم الفكرية والأخلاقية، كما يصدق هذا في الدول والكيانات الكبرى يصدق هذا على الأفراد، فسنجد على الدوام أناسًا لهم تفاسيرهم الخاصة وتجاربهم الفردية ضمن هذا التنوع الكبير. أنا واحد من هؤلاء الذين وجدوا لأنفسهم توليفة خاصة بهم، على المستوى الروحي والأخلاقي، كما أنني في بعض المسائل أميل إلى أن أكون محافظا، وفي بعضها ليبراليا، وفي أخرى تبدو رؤيتي عدمية أو لاأدرية.

كما أن قراءاتي لتجارب روحية لفلاسفة ومفكرين أيضا كشفت لي عن بعض الأفكار والطرق الخاصة للوصول إلى سلام الروح والانسجام مع كل من حولي. ومع ذلك فيبدو لي أن تجربة الإنسان في الحياة، كيف يعيش يومه

ويوزع علاقاته، هي تعبير إلى حد كبير عن رؤيته الأخلاقية. عندي علاقات جيدة مع أطياف متنوعة ومتعددة وأصدقاء ومعارف أتبادل معهم النقاشات من أعضاء هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر إلى فقهاء وعلماء دين، إلى أشخاص متدينين من مذاهب أخرى، ومن أصدقاء رجال دين يمثلون ديانات أخرى غير الإسلام، أشخاص لا يدينون بدين ولا يؤمنون بوجود الله[1]. أحترم كثيرا المؤمنين المسالمين، وخصوصا أولئك الذين يخوضون تجارب روحية قاسية من دون أن يطالبوا أو يجبروا الآخرين على سلوكها.

– ما الذي تريد تطويره في طريقة تفكيرك؟

– .... أنا كل يوم في تطور وتحول وربما ارتكاس ونكوص، فحياتنا هي حركة موّارة، وعبر التقلب آناء الليل والنهار، في مواجهتي التحديات، والتجارب اليومية، والأزمات التي تتجدد معي كما هي مع كل إنسان يخفق قلبه حتى يستوفي وجوده على هذه الأرض. إن كنت أحسن التعبير عن نفسي فيمكنني القول: إنني أتمتع بنظرة كلية للقضايا، فالتفاصيل قلما كانت عائقًا في تقييمي وفي نظرتي. ومع أنني أتلقى ملاحظات من بعض الأصدقاء يؤكدون فيها أنني أتعاطى مع الأفكار بطريقة عقلانية نفعية، خالية من العاطفة، ولكن يبدو لي أن العاطفة لها تأثير واضح على طريقة تفكيري، التجربة الشخصية، الخبرات المؤلمة والقاتمة في حياتنا. في النهاية حياتي هذه

(1) في مرحلة (الإنسان المستقل) تبدأ في الظهور فكرة تعدد أدوار لكل شخص، وأن رفض أحد جوانب الشخص لا يعني رفضه تماما، وهي الفكرة التي ترسخ وتتعمق في مرحلة الإنسان المتكامل.



اللحظة وأنا ابن ستة وأربعين عامًا، هي محصلة طريقة تفكيري عبر مراحل متعددة، وظروف متنوعة، واستجابة حادة أحيانًا لما حولي[1].

***

(1) مرحلة الإنسان المتكامل سميت كذلك نظرا لقدرة الإنسان على صنع تكامل وتناغم بين أجزائه المختلفة والمتناقضة (التفكير العقلاني في مقابل العاطفي مثلا) ليقبل تناقضاته ويتصالح مع صراعاته الداخلية. لاحظ أيضا أن السرديات الذاتية في هذه المرحلة تتميز ببروز فكرة «النمو» وأن الإنسان يتطور ويتغير، وليس ثابتا.

ملحق 2

اختبار طبيعة التدين[(1)]، [(2)]

تحت كل رقم، اختر العبارة التي تعبر عن رأيك أكثر (تجاهل الرموز في نهاياتها).

(1)

أ- من يفعلون ما يريده الله، تتم مكافأتهم. (*)

ب- يعطي الله القوة والسكينة للمخلصين والمؤمنين. (@)

(2)

أ- يفعل الله ما يريد دون سبب محدد. (*)

ب- من المهم أن نفكر ونسعى لفهم حكمة الله في أفعاله في كيفية وسبب أفعال الله. (ه)

(3)

أ- لبناء علاقة مع الله علينا فعل ما يريد، ليساعدنا في المقابل. (*)

ب- من الأفضل أن نفكر في الله ككريم معطاء دون مقابل. (&)

---

(1) Published with permission of the author.
Barnes, M., Doyle, D., & Johnson, B. (1989). The formulation of a Fowler scale; an empirical assessment among Catholics. *Review of Religious Research*, 412-420.

(2) نظرية فولر لمراحل التطور الديني تصف تطور الوعي الـديني عمومـا، في أي ديـن. لكن تم تصميم هذا الاختبار تحديدا على أفراد مسيحيين من المذهب الكـاثوليكي. لذلك قد يتطلب الأمر تقنينه على أفراد من أديان ومذاهب أخرى.

(4)

أ- طاعة الله بحب وإخلاص، أهم من أن يكون لنا فهم شامل وعميق للعقيدة الصحيحة.(@)

ب- من المهم أن يفكر الإنسان في معتقداته كي تكون معقولة ومتماسكة منطقيا. (ه)

(5)

أ- المؤمن الحقيقي سيجد نفسه مرفوضا من العالم. (@)

ب- معظم الناس في هذا العالم يبذلون ما في وسعهم ليعيشوا حياة كريمة. (&)

(6)

أ- يكشف الله حقيقته لكل الناس في كل مكان. (ه)

ب- لا يوجد معتقد ديني واحد شامل يصلح لكل الناس. (&)

(7)

أ- من المهم أن نتبع العالم الديني الذي يفسر لنا كلام الله. (@)

ب- على رجال الدين احترام العقل وتماسك المنطق وهم يفسرون الدين. (ه)

(8)

أ- من الصعب أن نفهم سبب ابتعاد الناس عن أسرهم وعن دينهم. (@)

ب- على الناس أن يتخذوا خياراتهم الدينية، حتى إن أخذوا طريقا جديدا. (&)

(9)

أ- التعاليم الأخلاقية في ديننا تصلح لكل الناس حتى إن لم يدركوا ذلك. (ه)

ب- فعل الخير يتطلب انفتاحا أكبر على الأفكار والقيم الجديدة. (&)

مفتاح الحل:

لو كانت معظم إجاباتك (*) فتدينك في مرحلة إنسان الغاب:

لديك منطق بسيط للغاية لفهم الأحداث التي تجري في الحياة حولك. فالقوة عندك هي السلطة، والعلاقات الإنسانية مجرد مصالح مشتركة لا أكثر.

لو كانت معظم إجاباتك (@) فتدينك في مرحلة إنسان القبيلة:

تقدر الولاء والطاعة لمقاييس الجماعة، ولا تفهم الدين إلا بشكل حرفي. (دون تأويل مثلا)

لو كانت معظم إجاباتك (ه) فتدينك في مرحلة الإنسان المستقل:

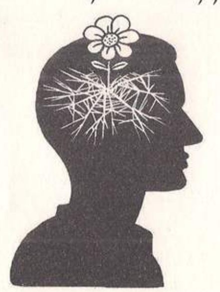
أنت مهتم بربط أمور الحياة ببعضها، وفهم الدين بطريقة متماسكة لا تتنافى مع المنطق قدر الإمكان. والالتزام بتقاليد موضوعية دون الاقتصار على تقاليد جماعتك فقط.

لو كانت معظم إجاباتك (&) فتدينك في مرحلة الإنسان المتكامل:

تدرك نسبية المعرفة. زيادة الانفتاح والمرونة تجاه المعتقدات الأخرى، وتقبل المختلف. يصبح الاهتمام بصالح البشرية أكثر أهمية من أي مقياس آخر.

***

الفصل التاسع:
تطور ما بعد الصدمة



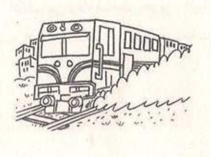
«إن العواصف والثلوج تفني الزهور،
ولكنها لا تميت بذورها»

جبران خليل جبران (الأرواح المتمردة)

من منا لم يتعرض لصدمة ما؟

لا أتكلم عن المشاكل العادية التي تشكل جزءًا لا يتجزأ من نسيج الحياة ذاتها.. بل أتكلم عن المصائب الفادحة التي تقلب الحياة رأسا على عقب، ولا تعود الأمور بعدها كما كانت قبلها.. أتكلم عن وفاة شخص عزيز.. انهيار مشروع العمر.. هذهِ -كما ترى- ليست مجرد مشاكل.. بل هي صدمات، كالتي حدثت لمصطفى في طفولته.

تحت عجلات القطار



كان مصطفى طفلا مقبلا على الحياة.. يحب الجري والانطلاق واللعب في كل مكان في قريته. كان يحب كرة القدم لدرجة أنه انضم لمدرسة الناشئين في نادي الزمالك..

كان هذا قبل الحادث بثلاثة شهور.

حين عاد من المدرسة، كان عليه أن يعبر قضبان القطار كالمعتاد كي يصل لبيته. وفي مزلقان ناهيا بحي بولاق الدكرور بالجيزة، تعثر مصطفى، وجاء القطار مسرعا، ورأى مصطفى العجلات الحديدية وهي تبتر ساقيه أمام عينيه.

لم تعد الحياة كما كانت.

اشترى له والده عربة بدائية ببدّالات أمامية يحركها بيديه، كي يستطيع الانتقال من مكان لآخر. كان أكثر ما يؤلمه هو نظرة الشفقة وأن الناس كانوا يظنونه شحاذا ويحاولون إعطاءه النقود. لذلك أصبح حريصا جدا على انتقاء ثياب أنيقة تنفي عنه هذه النظرة. كما قرر أن يتطلع إليه الناس كشخص متفوق.

رغم تحطم حلمه في أن يكون لاعب كرة، مارس مصطفى رياضة أخرى هي السباحة وانتظم في التدريب عليها. وقرر أن يحترفها.

إلى أن دخل بها التاريخ.



قام «مصطفى خليل» بعبور بحر المانش - أعظم تحد للسباحين- ثلاث مرات، منهم مرة ضد التيار. ليكون أول سباح في العالم يحقق هذا الإنجاز. حصد الكثير من الميداليات والكؤوس في كثير من البطولات حول العالم وأصبح اسما عالميا مرموقا في هذا المجال. ويفخر دائما أنه حقق ذلك وحده دون أن يقبل إحسانا أو عطايا من أحد من أي نوع. حتى الهدايا التي كان يمنحها أثرياء لبعض المشاهير، كان يرفضها.

لو تأملنا الحكاية كما يرويها بنفسه في برامج تلفزيونية عديدة، سنلاحظ بوضوح أن الصدمة وتبعاتها (بتر ساقيه وشفقة الناس) تبدو من الأمور التي أشعلت فيه الدافع ليكون بطلا عالميا. لولاها ربما لم يكن ليفكر في السباحة أصلا، ولما كانت دوافعه للنجاح كلاعب كرة قوية بنفس الدرجة.

***

نمو ما بعد الصدمة

كي نكون واقعيين، علينا الاعتراف بأن الصورة ليست مشرقة دائما لهذا الحد.

يعرف أطباء النفس جيدا أن الصدمات النفسية الشديدة قد تؤدي بصاحبها إلى «اضطراب كرب ما بعد الصدمة[1]» وهو أمر لا يستهان به، وقد يستدعي تدخلا طبيا طويلا.

لكن ما نتكلم عنه هنا، هو ظاهرة أخرى نادرة لاحظها علماء النفس الإيجابي عند بعض الناس، اسمها «نمو ما بعد الصدمة[2]».. أي ارتقاء الإنسان بعد حدوث الصدمة الشديدة.. فقد يصبح أكثر إدراكا لمواطن قوته، أو يكتشف أهدافا جديدة لحياته، أو يعيد ترتيب أولوياته، أو تقوى علاقته بالناس، أو تتغير طبيعة تدينه.

كما أن الصدمة قد تساعد في الارتقاء لمستوى أعلى من التطور النفسي[3].

لكن.. لماذا يحدث هذا؟

لماذا يتطور بعض الناس بعد حدوث الصدمة؟

---

(1) Meichenbaum, D. (1994). *A clinical handbook/practical therapist manual for assessing and treating adults with post-traumatic stress disorder (PTSD)*. institute Press.

(2) Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". Psychological inquiry, 15(1), 1-18.

(3) Manners, J., Durkin, K., & Nesdale, A. (2004). Promoting advanced ego development among adults. *Journal of Adult Development, 11*(1), 19-27.

كل إنسان لديه مجموعة من الثوابت التي يبني عليها نظرته للعالم، ويحاول جاهدا أن تظل طريقة تفكيره متسقة معها قدر الإمكان.. إلى أن تحدث المصيبة، فتسبب خللا في اتساق قصة حياته.. في نظرته للأمور.. كانت الدنيا تسير على ما يرام إلى أن حدث ما حدث فتغير كل شيء.

- يعتقد أنه رجل أعمال غني، لكن فجأة يفلس.
- يعتقد أن زواجه سعيد، لكن فجأة يحدث الطلاق.
- يعتقد أن صحته جيدة، لكن يصاب بمرض خطير.

مثل هذه الأمور قادرة على أن تخل بالتوازن النفسي.. تبعثر ملفات أفكارك المرتبة بعناية.. تفقدك اتزانك وتتحدى نظرتك المعتادة لنفسك.. تحدث تناقضا بين طريقة تفكيرك المعتادة، والواقع الجديد الذي أصبحت تعيشه.. فماذا ستفعل؟

حين يستطيع الإنسان حل هذا التناقض، ويعيد صياغة أفكاره بطريقة أكثر نضجا تتناسب مع الواقع الجديد الذي فرضته الصدمة، وقتها يستطيع أن يحقق النمو النفسي!

***

الصدمة ومستويات التطور

مراحل التطور التي نتحدث عنها في هذا الكتاب، تبدو مرتبطة بنمو ما بعد الصدمة.. فالصدمة قد تحفز الانسان ليتطور، وحين يتطور الإنسان لمراحل أعلى، فإنه يستطيع الاستفادة من الصدمات بشكل أفضل.

تعال نتحدث مثلا، عن صدمة مرض أحد الزوجين بمرض قاتل يطول علاجه.. كيف سيتعامل الزوجان مع هذه الصدمة؟

تتوقف الإجابة على مستوى التطور النفسي.

دراسة[1]:

سأل العلماء أنفسهم السؤال السابق، وقاموا بدراسة حول الموضوع فوجدوا أن الأزواج في مرحلتيْ (الإنسان المستقل) و(الإنسان المستنير)، لا يرون أن علاقتهم ضعفت بشريك حياتهم بعد هذه الصدمة، بل بالعكس: يزيد الحب وتقل المشاكل وتصبح العلاقة أقوى وأكثر تماسكا.. أكثر من الأزواج في المراحل السابقة. أي أن نمو ما بعد الصدمة أخذ هنا شكل «تقوية العلاقة» بعد حدوث صدمة المرض!

---

(1) Swensen, C. H., & Fuller, S. (1993). Marital quality and quality of life among cancer patients and their spouses. *Journal of Psychosocial Oncology, 10*(3), 41-56.

لنأخذ مثالا آخر..

إنجي!



حين قابلت إنجي.. لم أكن أعرف أنها رغم سنها الصغيرة في مرحلة (الإنسان المستنير).

قالت إنها عرفت نمو ما بعد الصدمة بعد وفاة والدها المفاجئة. فبعد أن تجاوزت مرحلة حزن شديد، أصبحت تفكر بشكل مختلف في حياتها عموما.. كانت الصدمة نقطة انطلاق لأشياء كثيرة تغيرت في حياتها.

فبعد أن كانت مهملة في دراستها، أصبحت متفوقة تحصل على تقديرات عالية وترتيب متقدم على الدفعة لأول مرة في حياتها.. وفي نفس الوقت قررت أن تعمل كي لا تأخذ مصروفا من والدتها.. ثم قررت أن تكمل دراسة الماجستير.

«حاسة إني باعمل حاجة.. عندي هوية..
مش حياتي بلا هوية وبلا معنى...»

قررت أن تتسامح وتتصالح مع الجميع وتبدأ صفحة جديدة. كانت علاقتها سيئة مع أهل والدها. فلم تكن هناك زيارات متبادلة وكان بينهم بعض الجفاء. لكن بعد وفاته قررت -لسبب ما- أن تذهب لزيارتهم وتبني علاقة جيدة معهم. بعد أن كانت لا تطيقهم، أحبتهم وأحبوها. أصبحت تتبادل الكتب مع عمها وتسافر وحدها لزيارة عمتها.. أصبحت تحبهم فعلا.

«مهم إنك تبقى متصالح مع نفسك قوي، وتتصالح مع كل حاجة كنت زعلان منها قبل كده»

كانت إنجي واحدة من المشاركات في دراسة[1] قمت بها حول علاقة مراحل التطور بنمو ما بعد الصدمة.

بعد التقييم النفسي وجدت أنها في مرحلة (الإنسان المستنير)، رغم كونها في العشرينات من العمر. ومن النادر -حسب باحثين- أن يصل إنسان لهذه المرحلة قبل منتصف العمر! ربما كان وجودها في هذه المرحلة سببا في أنها عرفت نمو ما بعد الصدمة في أكثر من جانب في حياتها (اكتشاف قوة ذاتية - اعتماد على النفس - تقوية العلاقات الاجتماعية - إدراك هدف في الحياة... إلخ)، على عكس كثير من الناس الذين يعرفون نمو ما بعد الصدمة في مجال واحد.

في القسم التالي من الفصل، نتحدث عن خطوات تساعدنا في تحقيق هذا النمو.. تتخلله بعض المقتطفات من كلام إنجي، كما قالته لي بالعامية المصرية، كنموذج حقيقي من الواقع.

(1) Sh, Arafa. (2015) How People in Different Ego Stages Experience Posttraumatic Growth? A Phenomenological Study. Unpublished masters dissertation. University of East London, UK

كيف ننمو بعد الصدمة؟

هناك تقنيات كثيرة ينصح بها علماء النفس[1] لمساعدة الناس في أن يجدوا طريق النمو بعد الصدمة. نقول هنا مساعدة، تسهيل، لأن الأمر في يد الشخص نفسه، ككل التقنيات النفسية، ولا أحد يستطيع فرضه عليه.

لا توجد وصفة واحدة تناسب الجميع.. فهناك التقنيات تناسب بعض الناس، بينما لا تناسب غيرهم. لذلك اقرأ هذا الفصل بحذر، وفكر فيه جيدا، وطبق ما تجد أنه يناسبك ما دمت لا تتعرض لحالات انفعالية عالية أو تتلقى علاجا نفسيا. وتذكر أن **هذا الفصل ليس بديلا عن العلاج النفسي** إذ يجب الاستعانة بمتخصص إن لم تستطع خوض هذه التجربة بنفسك.

اتفقنا؟

تعالوا إذا ندخل في الموضوع..

---

(1) Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.

1- كن اجتماعيا

«المريضة: لو كان عندي أصدقاء أتحدث معهم كما أفعل معك، هل يمكنني التوقف عن المجيء؟

الطبيب النفسي: موافق، يمكنك التوقف عن المجيء.

المريضة باكية: هل يعني هذا أنني أدفع المال كل أسبوع، لأن ليس عندي أصدقاء؟»

د.أحمد أبو الوفا – طبيب نفسي

الإنسان كائن اجتماعي، ويشكل وجودنا مع الناس ركيزة أساسية لصحتنا النفسية، مهما كنا انعزاليين أو انطوائيين. فلو طلبت منك تذكر الأوقات السعيدة في حياتك، ستجد أغلبها في بيئة اجتماعية ما، لن تجدها وأنت وحدك منعزلا عن تأثير كل البشر. هل تلاحظ أنهم في السجون، يعتبرون الحبس الانفرادي نوعا من العقاب؟

التواصل الاجتماعي مهم في كثير من السياقات. فحين تتعرض لصدمة، كن وسط الناس قدر استطاعتك. لأن الدعم الاجتماعي يساعدنا في تخطي المحن، والتفاف من نحبهم حولنا يساعدنا في تجاوز الصعاب والارتقاء بعدها أيضا. وجود الناس في حياتنا يجعلنا ندرك أن الصدمة لم تدمر كل شيء، وأن هناك ما ينبغي تقديره في هذه الحياة، وهو حب الناس لنا واهتمامهم بنا وحرصهم على أن نكون بخير.

دراسة[1]: زلزال سيشوان



في عام 2008 حدث زلزال عظيم في الصين، يعتبر واحدا من أفظع الكوارث الطبيعية. راح ضحيته ما يقرب من 70.000 قتيل وأكثر من ربع مليون مصاب. اهتم العلماء بدراسة التأثير النفسي لهذا الهول على من شهدوه.. فوجدوا أن بعض الناجين قد حدث لهم نمو ما بعد الصدمة، وكان ما يميزهم هو أنهم كانوا اجتماعيين يحبون التواصل مع الناس، وساعدهم هذا في توفير الدعم الاجتماعي اللازم لتجاوز الصدمة والاستفادة منها.

«مهما ركزنا في شغلنا قوي، العلاقات الإنسانية هي اللي بتبقى»

إنجي

تقول بعض الدراسات[2] إن النساء عموما، يعرفن «نمو ما بعد الصدمة» أكثر من الرجال. وأحد التفسيرات الممكنة لذلك، هو أن النساء - ببساطة - يمارسن التواصل الاجتماعي أكثر من الرجال!

---

(1) Jia, X., Ying, L., Zhou, X., Wu, X., & Lin, C. (2015). The effects of extraversion, social support on the posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth of adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *PloS one, 10*(3), e0121480.

(2) Swickert, R., & Hittner, J. (2009). Social support coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. *Journal of Health Psychology, 14*(3), 387-393.

الفضفضة

عندما يحكي شخص ما عن مشكلة يعاني منها، فإن مجرد الاستماع له، مفيد له نفسيا..

فالناس يحكون مشاكلهم لعدة أسباب:

1- التنفيس: الشعور بالراحة عند إزاحة المشكلة التي يكتمونها وتثقل كاهلهم.

2- البحث عن معنى: صياغة المشكلة في عبارات مفهومة واضحة، يساعدهم في فهم المشكلة واستخلاص المعنى والدرس المستفاد منها ليستطيعوا مواجهتها.

3- البحث عن حل: أحيانا يحكي الناس مشاكلهم ليرتبوا أفكارهم كي يستطيعوا البحث عن الحل المناسب بأنفسهم.

4- الدعم الاجتماعي: الشعور بأنهم ليسوا وحدهم، وأن هناك من يهتم بأمرهم ويؤازرهم معنويا ويشاركهم وجدانيا.

ومجرد الاستماع بعناية لمن يحكي لك مشكلته -دون تقديم حلول- يحقق له جميع ما سبق!

باختصار: يساعدنا الدعم الاجتماعي في تخطي المحن والارتقاء بعدها. فكن وسط الناس ولا تنعزل.

2- املك زمام نفسك!

«حسيت إني بقيت إنسانة أحسن.. عارف لما تحس إنك بتعمل حاجة تحسسك إنك بقيت إنسان أحسن؟ فاهم قصدي؟ من جواك.. من جواك.. قدام نفسي مش قدام أي حد تاني»

إنجي

لكل منا «كتالوج» في داخله.. كتيب تشغيل.. دستور شخصي.. مكتوب فيه قيم المرء ومعتقداته وأفكاره وتصوراته وطريقة رؤيته لنفسه وللعالم من حوله.. وهذا الكتالوج قد يحتاج لتحديث، ليواكب التغيرات والتقلبات والتطورات التي تحدث بعد الصدمة.. دون أن يغير هذا من حقيقة تقبلك لنفسك واتساقك معها.. لكن بعض الناس يعجزون عن هذا.

- **فإنسان القبيلة:** يأخذ «كتالوجه» من أشخاص آخرين. يحددون له كيف يفكر ويشعر ويتصرف. وليس عليه إلا إرضاء هذا الكتالوج كي يستطيع الحياة بالطريقة الصحيحة. هذا يعيق الإنسان عن تطوير نفسه بعد الصدمات. فهو لا يستطيع تعديل مفاهيمه وأفكاره بنفسه عند الضرورة. بل يجب أن يقبل الأفكار التي قيلت له ويحاول التأقلم والتكيف معها.
- **أما في مرحلة الإنسان المستقل:** تكتشف أن في إمكانك تعديل الكتالوج بنفسك عند اللزوم. تمتلك زمام عالمك الداخلي وتحدد ما تريد أن تكونه وما ينبغي تغييره أو الإبقاء عليه في معتقداتك وأفكارك. فتبتعد

عن التفكير كضحية للظروف أو أسلوب التربية أو تجارب الطفولة أو حتى الأفكار الشائعة في المجتمع.. تعتبر أنك بطل قصة حياتك وكاتب السيناريو أيضا.

- **وفي مرحلة الإنسان المستنير**: تتعمق المسألة وتصبح أكثر فهما وتحكما في عالمك الداخلي، وتدرك أن الكتالوج الخاص بك ليس كاملا، ويحتاج تحديثا مستمرا ما دمت على قيد الحياة.. تنظر في كتالوجات الآخرين وتتعرف عليها لتوسيع أفقك، وتنفتح على كل خبرات البشر، لتكوّن رأيك الخاص الأكثر عمقا.

على الورق

من الطرق المفيدة لاكتشاف قدرتنا على إعادة صياغة أفكارنا، هي التفكير على الورق.. أي الكتابة باستفاضة عن صعاب الحياة وكيف يمكننا تجاوزها.. أن نخرجها من داخلنا ونكتبها وننقحها ونعيد صياغتها وتعديلها.. يسمي العلماء هذه التقنية «العلاج بالسرد».

دراسة:



طلب الباحثون[1] من مجموعة من الناس أن يكتبوا بالتفصيل عن المآسي والصعاب التي واجهتهم في حياتهم (لمدة 20 دقيقة يوميا لمدة ثلاثة أيام). وبعد أن قاموا بذلك، لاحظوا زيادة في مستوى سعادتهم، وتحسن

(1) King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. Personality and Social Psychology Bulletin.

صحتهم البدنية لمدة 5 شهور، ويرى باحثون[1] أن مثل هذا التدريب يساعد أيضا في إحداث نمو ما بعد الصدمة.

هذا التدريب أتاح لهم فرصة إعادة فهم الموضوع بطريقة تساعدهم في تخطيه. بدلا في كتمانه في داخلهم. فإعادة صياغة المشكلة ومحاولة فهمها بأكثر من طريقة لاختيار التفسير الذي يجعلنا نتجاوزها بشكل أفضل، هو المفتاح الرئيسي لتجاوز الصدمة نفسيًا، والاستفادة منها.

هناك ثلاثة تنويعات لتطبيق هذه الطريقة:

أ- اكتب سيرتك الذاتية:

ببساطة، اكتب تسلسل الأحداث وكأنك تحكي قصة حياتك.. تماسك القصة واستمرار المعنى بشكل ما يساعد في تجاوز الصدمة، لأنها لم تخل بالمعنى العام للقصة.

ب- حياتك في شكل فصول:

اكتب قصة حياتك في شكل فصول، لتشعر أن كل فصل قد يختلف عن الآخر، لكن القصة لازالت مستمرة. اعتبر أن الصدمة كانت نهاية فصل، وبداية فصل جديد من فصول قصة حياتك. اكتب عن هذا الفصل الجديد والمعنى الجديد الذي ظهر فيه.

---

(1) Neimeyer, R. A. (2006). Re-storying loss: Fostering growth in the posttraumatic narrative. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, pp. 68-80.

جـ- القصة الرمزية:

لو كنت تتعرض لحالات انفعالية عالية ولا تستطيع القيام بما سبق، اعتبر أنك تكتب قصة حياة شخص خيالي مر بنفس ظروفك، واحكِ كيف اجتاز الصدمة.

باختصار:

علينا أن نعيد قراءة واقعنا وتعديل أفكارنا تجاه أنفسنا وحياتنا، كي نستطيع تخطي الصدمة والتطور بعدها. دون أن ننتظر الإذن من أحد!

***

3- «تعامل» مع الصدمة

نختلف فيما بيننا في طرق التعامل مع الصدمات. فمنا من يتعامل معها بطرق تجعله يتخطى الأزمة ويرتقي نفسيا، وآخرون يتعاملون معها بطرق غير صحية، كالإدمان والإنكار التام وكبت المشاعر والاستسلام للاكتئاب.

فما هي الطرق الفعالة التي يمكننا استخدامها للتعامل مع الصدمات النفسية؟

هناك آراء في هذه المسألة:

أ- تأجيل المواجهة:

بعض الناس، يتحاشون مواجهة المصيبة حين تحدث. تجنبا للألم النفسي المفاجئ المصاحب لها. فلا يفكرون فيها أو ينشغلون في شيء آخر، أو يتخيلون أنها غير موجودة مؤقتا، لتأجيل المواجهة.

مثال:

توفي والد أعز أصدقائي فجأة. وكان شديد الارتباط به.

سألته بعد عدة سنوات عن كيفية تعامله مع الموضوع نفسيا. فقال، إنه يعتبر أن والده مسافر، يفتقده ويحن إليه، لكنه يتخيل أنه مسافر في مكان بعيد، كما كان يسافر دائما!

يعتمد هذا الأسلوب على تجنب المواجهة الفورية مؤقتا تفاديا للمشاعر المؤلمة القاسية.. لكن لاحظ، أننا لا نتكلم عن عدم إدراك المشكلة، أو إنكار أنها قد حدثت فعليا (كالذي ينكر أن والده قد توفي فيرفض حضور الجنازة، أو ينكر أنه فقد ثروته فيستمر في الإنفاق بغير حساب!). صاحبنا في هذا المثال دفن والده وحضر جنازته ويعرف -على المستوى الواعي- أنه قد توفي طبعا، لكنه يلجأ لهذه الحيلة نفسيا بينه وبين نفسه، وباختياره الواعي، ليخفف من وطأة الصدمة على المستوى العاطفي فقط، دون أن يؤثر هذا على إدراكه العقلي للوضع وتعامله مع تبعات ما حدث.

فهل هذا مفيد حقا؟

على عكس الرأي السائد، يرى بعض العلماء أن هذا الأسلوب مفيد[1] ويمارسه بعض الناس في المراحل العليا من التطور النفسي[2],[3]. إذ لا بأس بتجنب المواجهة أو تأجيلها مؤقتا حتى تخفت حدتها، لنستطيع التعامل معها لاحقا، فالذين يفعلون ذلك يستطيعون تخطي المحن وتجاوزها والتخفيف من وقعها، ولا يريدون لها أن تكسرهم.

لكن يبدو أن هذا حل مؤقت، مهما طال، لأن علماء آخرين لهم رأي آخر.

---

(1) Coifman, K. G., Bonanno, G. A., Ray, R. D., & Gross, J. J. (2007). Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of personality and social psychology, 92*(4), 745.

(2) Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., & Hobart, C. J. (1987). Age, ego level, and the life-span development of coping and defense processes. *Psychology and aging, 2*(3), 286.

(3) Cramer, P. (1999). Ego functions and ego development: Defense mechanisms and intelligence as predictors of ego level. *Journal of Personality, 67*(5), 735-760.

ب- المواجهة:



يرى آخرون أن تجنب المواجهة قد يكون مريحا على المدى القصير، لكنه ليس كذلك على المدى البعيد[1]. فالمواجهة والتفكير، مرارا في الموضوع ومحاولة فهمه وتحليله لتجاوزه، تساعد في حدوث نمو ما بعد الصدمة[2].

الوسيلة الأكثر نضجا، طبقا لوجهة النظر هذه، هي أن تواجه صدمتك، إن عاجلا أو آجلا، وتخوض في آلامك كي تخرج من التجربة إنسانا جديدا. هذه الطريقة تناسب بعض الناس.

مثال:

إنجي، واجهت تجربة الحزن بعد وفاة أبيها، فعرفت نمو ما بعد الصدمة.. لكنها لم تفعل ذلك عند وفاة عمّها، فتقول:

«قررت إني أنزل الشغل وادفن نفسي في الشغل، لكن الجرح ما قَفَلش قوي، لأنك ماخدتش وقتك. لما تاخد وقتك في الزعَل، تقدر تتجاوز. لكن لما تقفل عالجرح بسرعة وتكمل حياتك، ده غلط.. تقبَّل الحالة اللي انت فيها، إن انت زعلان وإن دي مجرد مرحلة. الزعَل مجرد مرحلة وحياتك هاتتحسن».

(1) Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of consulting and clinical psychology, 73*(4), 658.

(2) Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of traumatic stress, 13*(3), 521-527.



ما تتحدث عنه إنجي هنا، هو أن «التجاهل» لم يكن وسيلة دفاعية فعالة -بالنسبة لها- للتعافي من الصدمة، بل كانت تفضل «مواجهة» مشاعر الحزن، وتقبل الحالة من أجل خوض هذه التجربة وتجاوزها.

تذكر:

لا توجد وصفة نموذجية واحدة لتجاوز الصدمة تصلح لكل الناس. لذلك على الإنسان أن يختار ما يراه مناسبا لطبيعته الشخصية وشدة صدمته. فكما رأينا، قد يكون تجنب المواجهة شيئًا مفيدًا، أو تأجيلها حتى تخفت حدة الصدمة فتتعامل معها بعقل ووجدان أكثر هدوءا.. لكن بعض الناس - مثل إنجي- يفضلون المواجهة لاجتياز التجربة.. لا يوجد حل واحد يناسب الجميع.

المهم في الموضوع هو عدم الاستسلام للصدمة، وأن نتعامل معها بطريقة نحافظ بها على توازننا النفسي ونعتبرها نقطة انطلاق لمستقبل أفضل.. إما بتجنب المواجهة أو تأجيلها أو خوضها.. «تعامل» مع تأثير الصدمة في داخلك بأي طريقة تناسبك، المهم ألا تسمح لها أن تكسرك.

***

4- كن متفائلا

«كلمات قليلة تلخص كل ما تعلمته عن الحياة: إنها تستمر»

روبرت فروست -شاعر أمريكي

التفاؤل هو توقع أن يكون المستقبل جميلا، حتى إن لم يكن هناك سبب واضح أو دليل على هذا. والتفكير بهذه الطريقة عموما يزيد الرضا عن الحياة[1] ويفيد الصحة النفسية[2] والجسدية[3].. كما يساعد في نمو ما بعد الصدمة.

انظر لأي محنة أو مصيبة كحدث مؤقت، ستصبح الحياة بعده على ما يرام. حتى إن كنت لا تعرف كيفية حدوث هذا منطقيا. فالحياة مع الأمل تجعلنا أكثر إقبالا على الحياة وأكثر سعيا لحل مشاكلنا والمضي قدما في طريقنا..

كل شيء يمر ويمضي. والأمل هو ما يجعلنا موقنين أن الصدمة ليست نهاية الكون وأن المستقبل سيكون أفضل بشكل ما.. كي نهدأ بالا وتصفو

(1) Chang, E. C. (1998a). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 1109-1120.

(2) Achat, H., Kawachi, I., Spiro, A., DeMolles, D. A., & Sparrow, D. (2000). Optimism and depression as predictors of physical and mental health functioning: the Normative Aging Study. *Annals of Behavioral Medicine, 22*(2), 127-130.

(3) Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well - being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality, 55*(2), 169-210.



عقولنا للتفكير في ما ينبغي عمله للمضي نحو غد أفضل. لذلك تساعدنا المعتقدات الروحية والمثل العليا في تخطي المحن، فهي تعطينا مبررا لنأمل خيرا في الغد.

«حاسب من الأحزان وحاسب لها

حاسب على رقابيك من حبلها

راح تنتهي ولابد راح تنتهي

مش انتهت أحزان من قبلها؟

عجبي!»

صلاح جاهين

ببساطة، قم بدورك في الحياة على أكمل وجه، وكن متفائلا مؤمنا أن الغد سيكون أفضل، لتقبل عثرات الحياة وتقلباتها وتدرك أن المصائب -مهما طالت- فهي مؤقتة غير دائمة.

حدود التفاؤل

ليس هناك نصيحة تصلح لكل زمان ومكان. والتفاؤل الزائد عن الحد شيء مضر بالتأكيد.

في علم الإدارة، علينا أن نقوم بتقييم المخاطر المحتملة كي نستعد لها حين تحدث. وفي الحياة العادية، يتوقع بعض الناس الأسوأ لتأمين أنفسهم تجاه تقلبات الزمن، كما يتوقعون الأسوأ كي لا يصابوا بصدمة إن حدث، ويفرحون لو فاقت النتيجة توقعاتهم. كالطالب الذي ذاكر واجتهد واجتاز الاختبار، لكنه لا يتوقع الأسوأ، لا لأنه كئيب متشائم، بل يفعل هذا كي يخفف وقع الصدمة إن حدثت، ويزيد تقديره لنفسه لو لم تحدث!

يسمي العلماء هذا الأسلوب من التفكير: التشاؤم الدفاعي[1]. وهو أسلوب مشابه لما أريد التكلم عنه هنا، يخفف القلق ويحمينا من وقع الصدمة على أنفسنا.

فلماذا لا نتوقع بعض الصدمات التي ستحدث يوما ما، كي نتهيأ لها نفسيا؟

«ما بين كشف النقاب عن وجه العروس
وإسداله على جثتها إلا لحظة مثل خفقة
قلب»

نجيب محفوظ (أصداء السيرة الذاتية)

مثال:

قال لي صديقي صلاح، إنه يتخيل أحيانا، كيف ستكون حياته لو فقد أحد أفراد أسرته. قال إنه يفعل هذا كي يزيد من تقديره للنعم التي يحظى بها دون أن يلاحظها. وقال إنه يهيئ نفسه لكل شيء: «هل من حولنا خالدون لن يموتوا أبدا؟ أفعل هذا كي أعرف قيمتهم وأستمتع بصحبتهم ما داموا أحياء».. هكذا قال لي مفسرا زيارته اليومية لأمه وأبيه.

«لو بس كنت ساعتها عارف، إن دي المرة
الأخيرة.. مِيّة مِيّة كانت هاتِفرق في الوداع»

مصطفى إبراهيم- شاعر

(1) Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1208.

اصنع ذكريات كثيرة جميلة مع من تحبهم.. وقل لهم إنك تحبهم.. قبل أن تأخذ قوانين الحياة مجراها. فطبائع الأمور لا يفترض أن تكون مفاجئة.

توقع الصدمة قد يخفف من حدتها. والتفاؤل يساعدنا في تجاوزها وأن نعيش - عموما - بصحة نفسية أفضل.

باختصار:

اجعل التفاؤل صفة سائدة في حياتك، واستخدم التشاؤم كاستثناء عند اللزوم.

***

5- انفتح على التجارب الجديدة!

معظم البرامج التدريبية المخصصة لتطوير الذات، تتم في قاعات مغلقة..

لكن هناك برامج تدريبية عملية، تشمل زيارات ميدانية لأماكن غير مألوفة والتعرف على أناس جدد (مثل زيارة سجون، دور رعاية معاقين، دار مسنين، اجتماع لكبار الشخصيات، جمع تبرعات، نقاش مجتمعي...) بهدف صقل الشخصية واكتساب خبرات حياتية أكثر تنوعا. درس العلماء تأثير هذه البرامج على المشاركين فيها، فوجدوا أنها تساعد في الارتقاء لمستويات أعلى من التطور النفسي[1]، [2].

لماذا؟

الأشخاص الذين يحبون التجديد، المنفتحون على تجارب الحياة، الساعون لاكتساب خبرات متنوعة.. يكونون أكثر قابلية من غيرهم للتطور النفسي[3] وللنمو بعد الصدمة[4].. لأنهم يتعرضون لخبرات أكثر تنوعا مما

---

(1) Morros, M. (2001). *A longitudinal study of personality development in older adults: The impact of a volunteer intervention program* (Doctoral dissertation, Concordia University).

(2) Vincent, N., Ward, L., & Denson, L. (2015). Promoting post-conventional consciousness in leaders: Australian community leadership programs. *The Leadership Quarterly, 26*(2), 238-253.

(3) McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1980). Openness to experience and ego level in Loevinger's Sentence Completion Test: Dispositional contributions to developmental models of personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(6), 1179.

(4) Zoellner, T., Rabe, S., Karl, A., & Maercker, A. (2008). Posttraumatic growth in accident survivors: Openness and optimism as predictors of its constructive or illusory sides. *Journal of clinical psychology, 64*(3), 245-263.

يتعرض له الشخص العادي، فيتعرفون على عقليات أكثر ويتعرضون لمشاكل ومعضلات فكرية وأخلاقية أكثر، ويتسع نطاق خبرتهم وفهمهم للحياة والطبيعة الإنسانية.

الانفتاح على التجارب الجديدة، يجعلنا ندرك أن البشر ليسوا -فقط- قبيلتنا أو من يشبهوننا، وأن الحياة ليست -فقط- ما اعتدناه وألفناه!

لاحظ أن عقلية الانفتاح على التجارب الجديدة، تعني -أيضا- الانفتاح على الأفكار والتجارب الوجدانية المتنوعة، وعدم الجمود على نمط سلوك وتفكير محدد.. وما النضج والنمو والتطور النفسي إلا شكل من التغيير، لا الجمود!

لذلك لا تعزل نفسك عن الحياة كي تتجنب مشاكلها، بل خض غمارها، حتى إن كان هذا يعرضك لمشاكل وصعوبات أكثر. هذا يدربك على فهم الحياة ومواجهتها، فمن لم يعتد التعامل مع الصدمات يكن أكثر عرضة للكسر.

باختصار:

الانفتاح وتقبل خوض تجارب حياتية متنوعة تختلف عما ألفناه واعتدناه في حياتنا العادية يجعلنا أكثر مرونة ويساعدنا في اكتساب خبرات وأفكار جديدة، وهو ما يجعلنا أكثر قابلية للتطور والنمو.

6- ساعد الآخرين

هل تعرف ما هي أفضل طريقة للمذاكرة؟

أن تذاكر الدرس كي تشرحه لشخص آخر!

مساعدة الذين يعانون من نفس صدمتك، تساعدك في تخطيها وإحداث نمو ما بعد الصدمة. لأنها تجبرك على لعب دور مختلف عن دور الضحية الواقعة تحت وطأة الصدمة.. تجعلك تفكر بعقلية مختلفة وترى مشكلتك بعين أخرى، عين المرشد أو المساعد، لا عين الضحية.

الإنصات الجيد لمشاكل الآخرين، ومساعدتهم في حلها بما يناسبهم، يجعل المستمع يتطور لمستويات نفسية أعلى[1]. لأنه يتعرف على طرق تفكير مختلفة، ويتقمص وجهة نظر الآخر لاستيعابها، وينمو لديه حس التعاطف والمشاركة الوجدانية. وهو ما يجعله - بالتالي - أكثر نضجا وتطورا.

لهذا يشجع المعالجون النفسيون[2] من تعرضوا لصدمة نفسية، أن يحاولوا مساعدة الآخرين، حتى لو كان هذا بشكل رمزي.. كأن تتخيل صديقا يعاني

(1) Sprinthall, N. A. (1994). Counseling and social role talking: promoting moral and ego development. *Moral development in the professions: Psychology and applied ethics*, 85-99.

(2) Knaevelsrud, C., Liedl, A., & Maercker, A. (2010). Posttraumatic growth, optimism and openness as outcomes of a cognitive-behavioural intervention for posttraumatic stress reactions. *Journal of health psychology*, *15*(7), 1030-1038.

من نفس صدمتك، وتكتب له خطابا مطولا تشرح فيه كيفية التعامل مع هذا الأمر بأفضل طريقة ممكنة، تضمن له تجاوز المحنة بنجاح، والاستفادة منها للارتقاء نفسيا بعدها.

مساعدة الآخرين هي مساعدة لك أنت، لاكتشاف كيفية تجاوز المحنة والارتقاء بعدها.

دراسة: زلزال مرمرة



في 1999 ضرب تركيا زلزال مدمر، خلّف وراءه 17.127 قتيلا و43.953 مصابا ونحو رُبع مليون نازح. وبعد أربع سنوات، لاحظ العلماء[1] حدوث «نمو ما بعد الصدمة» لبعض الناجين الذين قالوا إن تغيرات إيجابية قد حدثت في فهمهم لأنفسهم وللناس ولمعنى حياتهم بعد الزلزال بأربع سنوات. فما الذي فعلوه كي يحدث لهم هذا؟

بالضبط.. وجد الباحثون أنهم تطوعوا لمساعدة غيرهم من الناجين، فعرفوا نمو ما بعد الصدمة بدرجة أعلى من غيرهم.

(1) Karanci, N. A., & Acarturk, C. (2005). Post-Traumatic Growth among Marmara Earthquake Survivors Involved in Disaster Preparedness as Volunteers. *Traumatology, 11*(4), 307.

كيف نساعد؟

أصدرت منظمة الصحة العالمية أول كتيب للإسعافات الأولية النفسية، لمساعدة عمال الإغاثة في إسعاف المنكوبين نفسيا[1] يمكنك تحميله مجانا على الإنترنت باللغة العربية. ومن ضمن التعليمات الواردة بهذا الكتيب: إظهار التعاطف والدعم النفسي بالإصغاء لقصص الناس ومشاعرهم حين يريدون هم ذلك. أي ببساطة: استمع لمن يريد الفضفضة، لما لذلك من أهمية كما عرفنا. أظهر التعاطف والدعم الوجداني وهدئ من روعه وأشعره بالأمان وأنه ليس وحده. هذا مفيد في حد ذاته. لا تقدم حلولا علاجية لمشاكله النفسية وقت الإغاثة، فهذا ليس وقته.

لا تقدم حلولا لشخص يريد الفضفضة. فلو قدمت له الحل الصحيح جاهزا في الوقت غير الصحيح، سينزعج ولن يأخذ به، وسيبحث عن شخص آخر يفضفض له!

كما أن التسرع في تقديم الحلول في حد ذاته قد لا يكون جيدا. يقول ستيفن كوفي: ليس من المنطقي أن يخلع شخص نظارته الطبية ليعطيها لشخص آخر مفترضا أنها ستجعله -هو الآخر- يرى جيدا!

لذلك تمهل. في سياقات كثيرة من المفيد أن تطرح أسئلة تساعد الشخص في إيجاد الحل الذي يناسبه هو.. مثل:

---

(1) منظمة الصحة العالمية (2012) الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان.



- ماذا يمكن أن نفعل لحل هذه المشكلة؟
- ما هي الخيارات المطروحة؟
- من الذين يمكن الاستعانة بهم؟... إلخ.

هذه الوسيلة[1] تهدف لتوجيه تفكير الشخص تجاه الحلول. ومن الضروري أن يكون هذا في وقت مناسب، أي حين يتجاوز مرحلة الفضفضة والتعبير عما يثقل كاهله.

ساعد الآخرين، بالاستماع والتعاطف والدعم النفسي، أو بمساعدتهم في الوصول للحل الذي يناسبهم هم، لا الذي يناسبك أنت.

باختصار:

مساعدة الناس تساعدنا نحن أكثر منهم، وتحفز تطور ما بعد الصدمة.

(1) Solution focused brief therapy (SFBT).

كلمة أخيرة:

ليس التعافي من الصدمة شيئا هينا كما قد يبدو عند قراءة هذا الفصل. فالموضوع صعب ومؤلم وخوض التجربة يختلف عن القراءة عنها. لذلك، لا ينبغي الاستخفاف بالموضوع واعتباره سهلا، لأنه ليس كذلك. إنه رحلة شاقة يخوضها الإنسان داخل ذاته ليعيد صياغة تفكيره، وهذا ليس بالأمر الهين، خصوصا لو لم يكن هدفنا تجاوز الأزمة فقط، بل أن نكون أكثر قوة بعدها.

كل شخص يتعامل مع الصدمة بشكل مختلف عن الآخر ولا توجد روشتة واحدة تصلح للجميع. استعرضنا بعض التقنيات المفيدة لاختيار المناسب منها، وقد يحتاج البعض لمعالج نفسي يأخذ بأيديهم ويخوض هذه التجربة معهم.

هناك مقولة شهيرة مفادها أن ما لا يقتلك يزيدك قوة..

ويبدو أن العلم الحديث لا يخالف هذا الرأي كثيرا!



ملحق الفصل

لاختبار نمو ما بعد الصدمة[1]

اقرأ كلًا من العبارات التالية وحدد إلى أي درجة تعبر عن التغير الذي حدث في حياتك كنتيجة للمحنة. بحيث يكون:

0	1	2	3	4	5
لم يحدث لي هذا	حدث بدرجة صغيرة جدا	حدث بدرجة صغيرة	حدث بدرجة متوسطة	حدث بدرجة كبيرة	حدث بدرجة كبيرة جدا

	0	1	2	3	4	5
1- قمت بتغيير أولوياتي وأدركت ما هو مهم في الحياة						
2- قمت بتطوير اهتمامات جديدة						
3- لدي إحساس أكبر بالاعتماد على النفس						
4- لدي فهم أفضل للمسائل الروحية						
5- أشعر بالقرب أكثر مع الآخرين						

(1) Published with permission of the author.
Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9*(3), 455-471.

	0	1	2	3	4	5
6- أصبحت أعرف قيمة كل يـوم بشكل أفضل						
7- أبذل مجهودا أكبر من أجل علاقاتي						
8- أصبحت أحاول تغيير الأمور التي تحتاج لتغيير						
9- أصبحت أكثر تدينا وإيمانا						
10- اكتشفت أنني أقوى مما كنت أظن						

النتيجة:

يمكن استخدام النسخة الكاملة من هذا الاختبار لمعرفة أكثر جوانب الحياة التي شهدت نموا بعد الصدمة، للتركيز عليها وتقويتها أكثر، وزيادة المكاسب النفسية التي تعود منها. لحساب الناتج، قارن بين النتائج التي حصلت عليها في جوانب الحياة المختلفة، كالتالي:

- العبارات التي تعبر عن (العلاقات مع الآخرين)، هي: 5-7
- العبارات التي تعبر عن (وجود خيارات جديدة في الحياة)، هي: 2-8
- العبارات التي تعبر عن (اكتشاف قوة ذاتية)، هي:3-10
- العبارات التي تعبر عن (تغير ديني وروحي)، هي: 4-9
- العبارات التي تعبر عن (زيادة تقدير قيمة الحياة)، هي:1-6

***

خاتمة

«الحقائق ليست مطلقة ولا أبدية. إنما لها تاريخ محدد بدقة. عمرها قد لا يتجاوز عمر الزهور أو قد يتجاوز عمر القرون.

إن لها لحظة ولادة ونمو وازدهار.. ثم لحظة ذبول فشيخوخة فموت»

جوستاف لوبون (سيكولوجية الجماهير)

احذر هذا الكتاب!

هذا الكتاب ليس تلقينيا.. بل إن هدفه الاشتباك مع منظومتك الفكرية ودفعك للتفكير لتكوين رأيك الخاص. لذلك، قد يكون عظيم الفائدة، كما قد يساء استخدامه.

تكمن فائدته في التفاعل مع محتواه لتطوير أنفسنا، مفاهيمنا وأفكارنا، لكي نصبح أفضل.. أما إساءة استخدامه فتكمن في أمرين:

1- التسرع في الحكم على الناس:

قد تعتقد أن المجتمع المتخلف كل أفراده متخلفون، وأن المجتمع القبلي كل أفراده قبليون.. أو أن المجتمع الفردي كل أفراده مستقلون.. لكن هذا ليس صحيحا بالطبع.. فقد يكون المجتمع متحضرا، لكن أفراده ينتمون لكل مراحل التطور.

«إن نفسية مجتمع ما، ليست مجموع نفسيات أعضائه.. الجماعة ليست محصلة لمجموع الأفراد»

جوستاف لوبون (سيكولوجية الجماهير)

معظم البشر على وجه الأرض قبليون، يطيعون السائد في مجتمعهم من أعراف وعادات وتقاليد وقوانين. قد تكون القيم السائدة في مجتمعهم متحضرة، لظروف تاريخية ما؛ جعلت هذه الأفكار تسود، فاعتاد عليها المرء وقلدها كي يتقبله الناس من حوله (كاحترام التنوع والاختلاف، والمساواة، والحرية، وتداول السلطة...إلخ) دون أن يعني هذا -بالضرورة- أنه إنسان

مستقل يتبنى هذه القيم في ذاتها على المستوى النفسي. مثلما تجد مواطنا عندنا يسافر للخارج فيلتزم بقوانين المرور ويحترم التعددية والحرية الشخصية، لكنه يعود لبلده فيتطرّف ضد الآخر وينادي بقمع المختلف.. هذا شخص قبلي أطاع القيم السائدة في المجتمع الذي يتواجد فيه!

لا تتسرع في الحكم على الناس. من تعتقد أنه «إنسان قبيلة» لأن آراءه غير عقلانية بالنسبة لك، قد يكون «إنسانا مستقلا» أو حتى «مستنيرا»، بالنسبة لعصره ومجتمعه وثقافته والمعلومات المتاحة لديه.. تحديد المراحل يتم باختبارات نفسية معقدة، لا بالانطباعات اللحظية. فلا تتسرع.. لا تتسرع!

استخدِم هذا الكتاب لتطوير نفسك في المقام الأول، لا للتعالي على الناس والتسرع في الحكم عليهم.

2- الاعتقاد بأن وصولك لآخر مرحلة هو نهاية المطاف:

ليس الإنسان معصوما من الارتداد لمرحلة تطورية سابقة[1] لأي سبب من الأسباب.. مثل قسوة الظروف ووجود التهديدات.. فالإنسان قد يميل للتطرف ورفض الآخر إذا تعرض لظروف قاسية، ما لم يناضل ليتمسك بقيمه الحضارية.

«في الأوقات العصيبة.. يبدو أن طبيعتنا الإنسانية تجعلنا ننسحب بشكل غريزي، لقبيلتنا أو طائفتنا أو قوميتنا. للناس الذين يشبهوننا ويتكلمون مثلنا، كي نشعر بالراحة والأمان. لكن هذه راحة زائفة، تجعل الناس يعادون بعضهم بعضا بسبب الشكل أو الدين.

(1) Loevinger, J., Cohn, L. D., Bonneville, L. P., Redmore, C. D., Streich, D. D., & Sargent, M. (1985). Ego development in college. *Journal of personality and social psychology, 48*(4), 947.

في عالم اليوم -أكثر من أي وقت مضى في تاريخ البشرية- يجب أن ندرك أن هذه راحة زائفة...تجعل الناس يعادون الآخر بسبب شكله أو ما يعبده أو ما يحبه.. وكلنا نعرف إلى أين يقود هذا الفكر المنحرف»

باراك أوباما[1] محذرا من كراهية

المسلمين بعد العمليات الإرهابية

عقولنا ليست مجهزة للثبات في مرحلة عليا من التطور. لذلك، ارتقِ وابذل مجهودا مستمرا للحفاظ على مستواك الأخلاقي والإنساني، لأن التطور الإنساني ليس ثابتا..

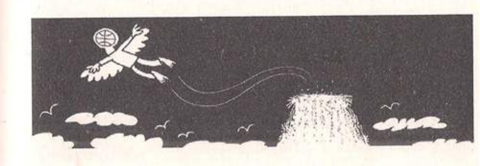
وأيضا.. لا نهاية له!

***

(1) Speech, Apr 25, 2016 Hannover, Germany.
https://www.youtube.com/watch?v=jux08I6o8Vw



ماذا بعد (الإنسان المستنير)؟



«إن لم ترمِ حياتنا إلى مستقبل أنبل وأبهى، فباطلة هي!»

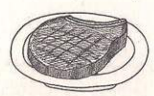
جبران خليل جبران (المجنون)

عرفنا أن التطور النفسي قد واكب التطور الحضاري بشكل ما.. فقد فرضت الحضارة أسئلة أخلاقية جديدة لم يكن يعرفها القدماء.. ومواجهة هذه الأسئلة هو ما شكّل عقلية الإنسان: بدهياته وضميره الأخلاقي.

لو شاء القدر وامتدت الحياة بالجنس البشري لمائة عام قادمة، واستمر التطور العلمي والاجتماعي بنفس هذا التسارع المذهل، قد تظهر أسئلة جديدة، تطرح مستويات جديدة من القيم الإنسانية، قد لا نستطيع تخيلها اليوم..

لكن.. ما رأيك أن نحاول؟

ما بعد اللحوم!



استطاع العلماء تصنيع الأنسجة البروتينية (اللحوم) في المعمل[1]، في محاولة لحل مشكلة الغذاء في العالم.

تخيل معي تبعات هذا بعد مرور مئة سنة، بعد تطور صناعة هذه اللحوم وتحسين طعمها وقيمتها الغذائية، لدرجة أنها تصبح شائعة بين الناس وتباع في كل مكان بأسعار زهيدة. تخيل مرور أجيال من البشر الذين اعتادوا عليها، ولم يعرفوا غيرها، وقد أصبحت هذه اللحوم الصناعية مصدرهم الرئيسي للبروتينات.

في يوم من هذه الأيام، سيلقي مؤرخ محاضرة عن الإنسان البدائي.. الذي كان يحبس الحيوانات كي يطعمها لتسمن فيقتلها ويأكل جسمها أو يقدمها كقرابين. وقام بعرض صور للأقفاص الحديدية والمجازر الآلية، وراح يصف كيف كانت هذه الحيوانات - وأطفالها - تتألم وتعاني من الأسر والذبح.. تقزز الحاضرون وتعجبوا من بشاعة وقسوة الإنسان القديم، الذي كان يرفض استخدام وسائل أقل إيلاما في قتل فريسته، كاستخدام مخدر مثلا.

تخيل معي عقلية الإنسان في هذا العصر المستقبلي:

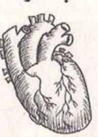
- حين يصبح قتل الحيوان عملا غير مبرر أخلاقيا.. هل ستقل غريزة العنف التي توارثناها من أسلافنا بمرور الأجيال؟
- هل نصبح أكثر رحمة ببعضنا ويصبح العنف -عموما- فعلا مدانا أخلاقيا؟

---

(1) BBC News. (5 August 2013) World's first lab-grown burger is eaten in London.

○ ما تأثير هذا على القيم والأفكار- لو سادت- على شكل المجتمع ككل؟

ما بعد الموت!



في حفل زفافها، مشت العروس بصحبة رجل لا تعرفه، ليسلّمها لعريسها ويبدأ عقد القران.. لم يكن الرجل والدها، ولا أخاها.. ولا حتى من العائلة.. بل كانت تقابله للمرة الأولى أصلا!

فمن هذا الرجل إذا؟

كان والد الفتاة الحقيقي متوفيا، أوصى قبل وفاته بالتبرع بأعضائه، لذا تم نقل قلبه لهذا الرجل. راسلته الفتاة لتدعوه لحفل زفافها، ليكون قلب والدها حاضرا في هذا اليوم. جاء الرجل. تحسست رسغه ووضعت يدها على صدره كي تستشعر نبض قلب أبيها، وبكت!

هذا المشهد حدث فعلا وتناقلته وسائل إعلام[1]، وهو موقف لم يكن معروفا أو مألوفا أو يخطر على بال بشر في الماضي القريب.

لو امتد خط تطور العلوم الطبية على استقامته، سنجد أننا مقبلون على أسئلة أكثر تشويقا:

○ لو نقلوا مخ الشخص الذي تحبه لجسد آخر (بكل ذكرياته وإحساسه بذاته).. هل ستظل تحبه؟

○ لو نقلوا مخك أنت لجسد آخر.. هل ستظل أنت، أنت؟

○ لو تم استبدال أعضاء جسدك بالكامل، بأعضاء صناعية معدنية تحقق نفس

(1) The New York Times (August 8, 2016) Bride Is Walked Down Aisle by the Man Who Got Her Father's Donated Heart, By: Katie Rogers.

الوظيفة، هل ستظل أنت، أنت؟

ما بعد الاستنساخ!

منذ سنوات قليلة، استطاع العلماء[1] صنع خلية حية. قاموا بصنع مادة وراثية DNA من كيماويات في المعمل، وحقنوها في خلية بكتيرية فارغة، ليعيش هذا الكائن الجديد ويتكاثر أيضا. «كما استطاعوا مؤخرا تعديل خلية جلد فأر، لتصبح جنينا حيا ينمو»[2].

تخيل معي -عزيزي القارئ- أن البشر فقدوا القدرة على التكاثر بسبب التلوث الإشعاعي مثلا. وكان الحل الوحيد لاستمرار النوع الإنساني، هو صنع بشر بهذه الطريقة في المعامل. ليس بالتلقيح الصناعي بين أب وأم. يتم صنع الجينوم البشري صنعا، وزرعه في خلية، وتحفيزها لتنقسم وتتكاثر وتصنع إنسانا. باختصار: إنسان تم صنعه في المعمل بالكامل بمواصفات محددة. هنا ستظهر أسئلة مثيرة:

- ما هي المعايير الأخلاقية للاستنساخ؟ ولماذا؟
- من الذي يحدد عدد المستنسخين أو جنسهم؟ ولماذا؟
- ما شكل النظام السياسي الذي سيحدد كل هذا؟

---

(1) Gibson, D. G., Glass, J. I., Lartigue, C., Noskov, V. N., Chuang, R. Y., Algire, M. A., ... & Merryman, C. (2010). Creation of a bacterial cell controlled by a chemically synthesized genome. *science, 329*(5987), 52-56.

(2) Suter, S. M. (2015). In vitro gametogenesis: just another way to have a baby? Journal of Law and the Biosciences, 3(1), 87-119.

- ما التغير النفسي الذي سيحدث لشخص صنع في معمل بهذه الطريقة دون أب أو أم أو أسرة بمعناها التقليدي؟
- كيف ستتغير العلاقة بين الرجل والمرأة في هذا العصر؟

ما بعد الآلات!



في تجربة حديثة[1] جاؤوا بمجموعة من الناس، وجعلوا كلًا منهم يشاهد فيلما سينمائيا ومعه إنسان آلي يستطيع التعبير عن المشاعر. فوجدوا أن الشخص يشعر بالألفة ويستمتع بالفيلم أكثر لو كان في صحبة إنسان آلي.. كما يشعر بالاطمئنان ويقل خوفه -لو كان الفيلم مرعبا- لأنه لم يعد وحيدا!

لم أجد هذه النتيجة غريبة إطلاقا. فحين اشتريتُ مكنسة آلية ذكية (تجوب البيت لتنظفه ثم تعود وتشحن نفسها، وتتجول من جديد متخطية العقبات، متخذة طريقا مختلفا في كل مرة..) وجدتُ أنني أبتسم تلقائيا أو ألقي عليها التحية حين تمرّ بجواري.. قبل أن ألاحظ عبثية ما أقوم به!

تتعامل عقولنا مع الإنسان الآلي الذي يبدو واعيا، بطريقة فريدة..

(1) Matsumoto, T., Seko, S., Aoki, R., Miyata, A., Watanabe, T., & Yamada, T. (2015, August). Towards enhancing human experience by affective robots: Experiment and discussion. In *Robot and Human Interactive Communication (RO-MAN), 2015 24th IEEE International Symposium on* (pp. 271-276). IEEE.

فلا يعود الروبوت مجرد شيء أو ماكينة، بل تنمو علاقة ذات بعد شخصي.. وقد لا أتجاوز إن قلت: ذات بعد إنساني!





أعلنت شركة «تويوتا» عن إنتاج هذا الروبوت Kirobo Mini الذي يتصرف كطفل ويتفاعل عاطفيا ليشبع الرغبة في الأمومة أو الأبوة.

كما أعلنت «هوندا» عن السيارة NeuV التي تتمتع بالقدرة على التعبير عن العواطف، للتفاعل بشكل أفضل مع السائق!

يبدو الذكاء الصناعي مجالا واعدا. لذلك بدأ مفكرون في وضع «قوانين الروبوتات» لتكون جاهزة للتطبيق عند اللزوم، تشمل وجوب طاعة البشر وألا تسعى الروبوت للتساوي بنا أو إيذائنا.

لو استطاع العلماء تطوير تقنيات الذكاء الصناعي، وصنعوا كائنات آلية واعية تفكر وتشعر وتتألم وتحب وتكره وتُخلص وتبتكر وترتبط عاطفيا بغيرها - فهذا ممكن نظريا - وعاشت بيننا واختلطت بِنَا للقيام بالأعمال المختلفة.. ستظهر أسئلة أخلاقية جديدة لابد من إجابتها:

- لو كانت واعية، هل نعتبرها أشياء أم أشخاصًا؟
- لو «قتل» إنسانٌ «روبوتَ» يشعر ويحس بالألم، ما هو عقابه؟
- ماذا لو أساء معاملة الروبوت وعذبه نفسيا وأرهبه أو أذله؟
- لو طالبَت الروبوتات بالتحرر من العبودية.. هل ستؤيدها؟

○ لو تطورت علاقة حب حقيقية بين إنسان وروبوت، هل ستعترف بها؟

***

ما الذي أريد قوله مما سبق؟

في الغد البعيد، حين يتغير ما نعتقد أنه مسلّمات وثوابت، ويواجه الإنسان واقعا جديدا يصبح مألوفا لديه بمرور الزمن وتوالي الأجيال.. كيف سيتطور وقتها؟

هل ستتسع دائرته الأخلاقية لتشمل الآلات؟

هل ستمتد الأعمار ليصل الإنسان لدرجات من الحكمة وتراكم المعرفة لا ندرك حدودها اليوم؟

لو عشنا في الفضاء بعد فناء كوكبنا، هل ستتأثر أجساد وعقول الأجيال القادمة «بثوابت» البيئة الجديدة؟

لو تخلى البشر عن أجسادهم البيولوجية الهشة المليئة بالقصور الفسيولوجي والإدراكي، لينقلوا «وعيهم» لأجسام وأجهزة أكفأ وأسرع، أو إلى نسيج الكون ذاته.. في ماذا سنفكر وقتها؟

كيف ستكون حياتنا؟

هل سيظل البشر وقتها بشرا؟

حين تستبعد أسئلة كهذه، تذكر رجل الكهف البدائي الذي لم يتخيل لحظة، أنك تعيش اليوم في بيت آمن دون خوف من الموت من الجوع أو العطش أو الحر أو الافتراس، لتفكر في أشياء عجيبة كالإنجاز وتحقيق الذات والارتقاء النفسي، وأنت ممسك بكتاب تنظر إلى نقوش طبعت على أوراقه، كي تصلك من خلالها كل هذه الأفكار!

قد لا نواجه هذه الأسئلة في حياتنا.. لكن مواجهة مثلها قد يكون حتميا لأحفاد أحفادنا.

لا نعرف على وجه الدقة شكل مراحل التطور القادمة.. لكن ما نعرفه هو أن مرحلة «الإنسان المستنير» ليست نهاية المطاف.. قد تسود بين البشر يوما ما.. ولو لم يعمل الإنسان بجد على تطوير نفسه ومفاهيمه وقيمه باستمرار، بالانفتاح على ما وصلت له الإنسانية ككل من قيم حضارية أسمى، تتجاوز واقعه المحدود.. سيظل أسير غرائزه، أو أسير جماعته، أو أسير نفسه.

وإلى أن نلتقي، تذكروا دائما..

أننا نعيش في هذا الدنيا مرة واحدة فقط..

فلماذا لا نرتقي لنعيشها بأفضل طريقة ممكنة؟

شريف عرفة

القاهرة 2017

www.DrSherif.Net
www.facebook.com/DrSherifArafa

***

الفهـرس

الفصل الأول: مراحل التطور الأربع

الفصل الثاني: تطور السخرية

الفصل الثالث: تطور العلاقة الزوجية

الفصل الرابع: تطور الهوية

الفصل الخامس: تطور الحكمة


إنسان
بعد التحديث

الفصل التاسع: تطور ما بعد الصدمة

الخاتــمة

***

صدر للمؤلف

- لماذا من حولك أغبياء؟
- كيف تصبح إنسانًا؟
- أن تكون نفسك.
- تخلص من عقلك.

علميًا: كيف تصل لأعلى مراحل الارتقاء والتطور؟

لتحقيق هذا الهدف، يأخذك الكتاب عبر الزمن وبين الكواكب، في رحلة بأعماق ذاتك، تخوض فيها غمار نفسك مكتشفًا أسرارها.. بين صفحاته ستمارس تدريبات السعادة، وتعرف كيف تجني ثمار صدمات الحياة.. كيف ينضج الحب وسط الخلافات الزوجية.. كيف تمارس السخرية الوجودية وتنمي الذكاء العاطفي.. وكيف ترتقي بتجربتك الدينية ملتمسًا سبيل الحكمة.. كل هذا، طبقًا لأحدث الدراسات والأبحاث العلمية!

فهل أنت مستعد لخوض هذه المغامرة؟



د.شريف عرفة، كاتب ومحاضر في علم النفس الإيجابي وفنان كاريكاتير. حاصل على ماجستير علم النفس الإيجابي التطبيقي، وماجستير إدارة الأعمال تخصص إدارة الموارد البشرية، وبكالوريوس طب وجراحة الفم والأسنان. تتصدر مؤلفاته قوائم الأكثر مبيعا، وتم تكريمه في عدد من الجامعات والمؤسسات الثقافية. فاز بجائزة تريم عمران وجائزة الكاريكاتير العربي، وتم ترشيحه لجائزة الصحافة العربية.

www.DrSherif.Net

الدار المصرية اللبنانية